"सुखी जीवनाची गुरुकिल्ली"

अर्थात

मनाची मशागत



दीड माहिन्यात पुस्तकाची तिसरी आवृत्ती .



- डॉ. दत्ता कोहिनकर

मनाची मशागत

हे पुस्तक विनामूल्य आहे

पण फुकट नाही

या मागे अनेकांचे कष्ट व पैसे आहेत .

म्हणून हे वाचल्यावर खर्च करा ३ मिनिट

१ मिनिट : लेखकांना फ़ोन करून हे पुस्तक कसे वाटले ते कळवा

१ मिनिट : ई साहित्य प्रतिष्ठानला मेल करून हे पुस्तक कसे वाटले ते कळवा.

१ मिनिट : आपले मित्र व ओळखीच्या सर्व मराठी लोकांना या पुस्तकाबद्दल अणि ई साहित्यबद्दल सांगा.

असे न केल्यास यापुढे आपल्याला पुस्तके मिळणे बंद होऊ शकते.

दाम नाही मागत. मागत आहे दाद.

साद आहे आमची. हवा प्रतिसाद.

दाद म्हणजे स्तुतीच असावी असे नाही. प्रांजळ मत, सूचना, टीका, विरोधी मत यांचे स्वागत आहे. प्रामाणिक मत असावे. ज्यामुळे लेखकाला प्रगती करण्यासाठी दिशा ठरवण्यात मदत होते. मराठीत अधिक कसदार लेखन व्हावे आणि त्यातून वाचक अधिकाधिक प्रगल्भ व्हावा, आणि संपूर्ण समाज सतत एका नव्या प्रबुद्ध उंचीवर जात रहावा.

मनाची मशागत हे पुस्तक ई प्रकाशनासाठी ई साहित्य प्रतिष्ठानला दिल्याबद्दल डॉ. दत्ता कोहिनकर यांचे आभारी आहोत.

ई प्रकाशन : ई साहित्य प्रतिष्ठान

www.esahity.com

esahity@gmail.com

प्रकाशन : २८ फ़ेब्रुवारी २०१९

©esahity Pratishthan®2019

• विनामूल्य वितरणासाठी उपलब्ध .

• आपले वाचून झाल्यावर आपण हे फ़ॉरवर्ड करू शकता .

• हे ई पुस्तक वेबसाईटवर ठेवण्यापुर्वी किंवा वाचनाव्यतिरिक्त कोणताही वापर करण्यापुर्वी ई प्रतिष्ठानची लेखी परवानगी घेणे आवश्यक आहे.

Smt. Pratibha Devisingh Patil
Former President of India

सत्यमेव जयते

"Raigad" Bungalow,
Pashan Road,
Pune - 411 008



दिनांक: ०९/०५/२०१८

मन हे प्रत्येक माणसाच्या सर्व भाव भावनांचे, विचारांचे, आचारांचे तसेच सर्व प्रकारच्या कृत्यांच्या मुळाशी असते. प्रत्येक माणूस हा सुख - शांतीच्या शोधात असतो; पण स्वत:चे मन त्याचे अंतरंग व त्यातून उत्पन्न होणाऱ्या वेगवेगळ्या छटा व प्रगट होणारे भाव, आचार, विचार, वेगवेगळी केलेली चांगली वाईट कृत्ये याच्या मुळाशी त्यांच मनच आहे याच भान त्याला रहात नाही; व म्हणून मनावर संयम ठेवणं हे फार आवश्यक असतं व यादृष्टीने भगवान बुध्दांनी विपश्यना या शास्त्रोक्त साधनेची शिकवण दिली व ती शिकवण भारतात आणण्याचे काम पूज्य गोयंका गुरुजीनी केले. या शिकवणीचे महत्व सांगणारे दैनंदिन जीवनातील अनेक उदाहरणे देऊन या पुस्तकात डॉ. दत्ता कोहिनकर यांनी सर्व लोकांना उपयुक्त असे मार्गदर्शन केलेले आहे.

सकारात्मक दृष्टीकोन कसा ठेवावा ही एक साधना आहे. ज्या करिता तुकाराम महाराजांनी सुध्दा "रात्रंदिन आम्हा युध्दाचा प्रसंग" म्हटले आहे; तेव्हा जीवनात सुख शांती मिळविण्यासाठी आवश्यक असलेल्या बाबी व कौटुंबिक, सामाजिक व इतर प्रश्नांची जाण असल्यामुळे त्यांनी या पुस्तकात त्याचे उत्तमरितिने दाखले दिलेले आहेत.

आधुनिक काळात जीवन शैली झपाट्याने बदलत चालली आहे. आयुष्यात त्यासंबंधी 'ताणतणाव', 'क्रोधाला आवर घाला', 'लक्ष्मणरेषा', 'मोबाईल' या सारखे लेख लिहून सामान्य माणसांच्या आयुष्यात पदोपदी येत असलेल्या समस्यांचे निराकरण तसेच नीतिमूल्यांची घसरण, कौटुंबिक प्रश्न, सामाजिक समस्या यावर मानवकल्याणाचा ध्यास असल्यामुळे सुव्यवस्थित मार्गदर्शन करण्याचा त्यांचा प्रयत्न स्तुत्य आहे. प्रत्येकाने वाचावे असे हे यथायोग्य लिखाण आहे.

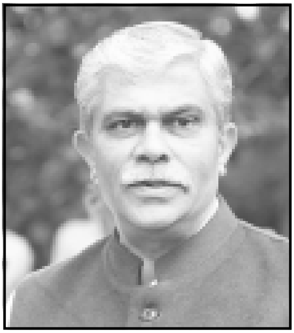
नित्य जीवनातील लहान लहान गोष्टी सांगून त्यातून कांही बोध देण्याचा आणि साध्या व सोप्या सरळ पध्दतीने हे उपयुक्त व विधायक विचार सामान्यांना समजवून देण्याचे महत्वाचे काम डॉ. कोहिनकर यांनी या पुस्तकाद्वारे केले आहे. यास्तव त्यांच मी हार्दिक अभिनंदन करते.

आपली,

प्रतिभा पाटील

(प्रतिभा देवीसिंह पाटील)

प्रोफेसर (डॉ.) नितीन करमळकर
कुलगुरू, सावित्रीबाई फुले पुणे विद्यापीठ, पुणे



मनाची उत्तम मशागत करून आनंदी जीवन जगण्यासाठीं हे पुस्तक निश्चितच मदत करेल.

सध्याच्या धकाधकीच्या काळात असंख्य क्षण असे येतात ज्यामुळे माणसाचे मन विषण्ण होते. बऱ्याचदा निराशा, कंटाळा, अपयशी भावना मनात घर करते. यामुळे रोज मनावर अप्रत्यक्ष तणाव निर्माण होऊन नात्यात दुरावा येतो. दैनंदिन कामांवर या सगळ्याचा नकारात्मक परिणाम होते. आयुष्यात आलेल्या प्रत्येक संधीतून आपल्याला साध्य मिळालेच पाहिजे. नाहीतर तुमच्या क्षमता, कौशल्य यावर लगेच प्रश्नचिन्ह उपस्थित केली जातात.

आधुनिक काळात होत गेलेला मुल्यांचा ऱ्हास आणि जीवघेण्या स्पर्धेमुळे होत असलेली सामाजिक हानी याचा एकत्रित ताण समाजव्यस्थेवर वाढत चालला आहे. सोबतच ईर्षा, असूया यामुळे माणसाला वाटणारे दु:ख हे आधुनिक काळातील प्रत्येकासाठी चिंतेचा विषय आहे. या सगळ्या प्रश्नांच्या मुळाशी मन हा अदृश्य भावभावनांचा महत्त्वाचा भाग असतो असे मानले जाते अशा मनावर ताबा कसा मिळवावा याची उकल अनेक विद्वान आणि संत-महंतांनी त्यांच्या उद्बोधक प्रबोधनातून, साहित्यातून केली आहे.

याविषयी ज्येष्ठ सामाजिक कार्यकर्ते डॉ. दत्ता कोहिनकर लिखित 'सुखी जीवनाची गुरुकिल्ली अर्थात मनाची मशागत' या पुस्तकातून मना याविषयी विस्तृत भाष्य केले आहे. मन हे सर्व गोष्टींच्या मुळाशी आहे. मनावर संयम राखता आला तर आयुष्य सुखी होईल असे सांगतानाच डॉ. कोहिनकर यांनी महाराष्ट्रभर झालेल्या भाषणांमधून व

वृत्तपत्रीय लिखाणांमधून समाज प्रबोधनाचे कार्य केले आहे.

या पुस्तकातील लेखांच्या माध्यमातून मनाचे महत्त्व आणि आयुष्यावर विविध स्वभाव स्थितींमुळे होणारे परिणाम याविषयी त्यांनी लिखाण केले आहे. आपल्या विकासासाठी योग्य संगत मिळवताना अनेक सकारात्मक प्रयत्न आणि सोबत असणाऱ्या व्यक्ती यांचा मोठा प्रभाव असतो. त्यामुळे चारित्र्य, क्षमा आणि शिक्षणाची कास प्रत्योकाने धरली पाहिजे असा महत्त्वाचा विचार व्यक्त केला आहे. सोबतच ताणतणाव आणि निराशा या प्रश्नांशी झगडताना सकारात्मक विचार खुप मदत करतात हे सांगायलाही डॉ. कोहिनकर विसरत नाहीत.

नैतिक मूल्यांची जोपासना, सांघिक कार्य आणि सुयोग्य विचार यांचा ताळमेळ घालताना अनेकदा मनाचा समतोल राखता न आल्याने चुकीचे निर्णय आयुष्यभरासाठी नुकसान पोहोचवू शकतात. यासाठी मनाची मशागत करत स्व-विकासाचे गणित अतिशय सोपे करून दाखवले आहे. यावेळी गुंतागुंतीचे विचार समजवताना छत्रपती शिवाजी महाराज, स्वामी विवेकानंद, गौतम बुद्ध यांच्या आयुष्यातील कृतिशील विचारांची उदाहरणे दिशादर्शक ठरणारी आहेत. विपश्यना आणि ध्यानधारणा यामुळे आत्मविकासाच्या कार्यात मोलाचे सहकार्य मिळते असे सांगताना ते गावोगावचे त्यांचे अनुभव विशद करतात.

समर्थ रामदास म्हणतात त्याप्रमाणे, ‘मना सर्वथा सत्य सांडू नको रे। मना सर्वथा मिथ्य मांडू नको रे।’ हे सूत्र मानवजातीच्या कल्याणासाठी महत्त्वाचे आहे. हे मत मांडताना डॉ. कोहिनकर यांनी मनाच्या अनेक कंगोऱ्यांची तौलनिक चर्चा केली आहे.

वय, संधी, सामाजिक स्थान इत्यादी परिस्थितीजन्य बदलांमुळे मनाची स्थिती बदलू शकते हे मान्य करताना कोहिनकर यांनी रोजच्या जगण्यातील प्रसंग निवडल्याने त्या-त्या वेळी लेखांच्या माध्यमातून मांडलेली मते आणि विचार पुढील काळात लागू पडतात. त्यामुळेच सुखी जीवनाची गुरुकिल्ली हवी असेल तर पुस्तक वाचन हा संस्कार प्रत्येकाच्या मनावर झाला पाहिजे. तरच मनाची उत्तम मशागत होऊ शकेल.

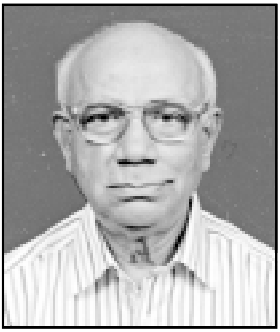
समस्यांचा वेध घेताना अधिक सकारात्मक ऊर्जा वाचकांना मिळावी या विचाराने हे लेखन झालेले असल्याने पुस्तक एकसलग वाचावेसे वाटते इथे लेखक, व्याख्याता म्हणून डॉ. कोहिनकर सहजतेने वाचकांशी बोलू लागतात. त्यामुळेच त्यांचे विपश्यना विषयक कार्य असो अथवा इतर सामाजिक उपक्रम थेटपणे संबंधीतांपर्यंत पोहोचतात.

– प्रोफेसर (डॉ.) नितीन करमळकर

कुलगुरू

सावित्रीबाई फुले पुणे विद्यापीठ, पुणे

डॉ. उल्हास लुकतुके
मनोविकारतज्ज्ञ, पुणे



मनाबद्दल मार्गदर्शन
सोपे, सुबक व उपयुक्त

योगगुरू, मुक्त पत्रकार, कळकळीचे सामाजिक कार्यकर्ते, प्रेरणादायक व्याख्याते, ज्येष्ठ विचारवंत, डॉ. दत्ता कोहिनकर, यांचे 'सुखी जीवनाची गुरुकिल्ली अर्थात मनाची मशागत' हे पुस्तक आपल्या शीर्षकाला जागणारे आहे. अनेक प्रकारच्या अडचणीत सापडलेल्या लोकांना मोकळे कसे व्हावे हे या पुस्तकाच्या वाचनातून कळेल. आपले व्यक्तिमत्त्व प्रभावी करू इच्छिणाऱ्यांना त्या दिशेने सुनियोजित प्रयत्न कसा करावा ते समजेल.

माणसे कुठल्या ना कुठल्या प्रकारे दुःखात असतात. लग्न बिनसते, कुटुंब मोडते, मुले भलत्या प्रकारे वागतात, कुणाला पैसा हवा असतो, दुसऱ्याला प्रतिष्ठा, तिसऱ्याला पद तर चौथ्याला सत्ता, इ. या सगळ्यांनी जे आपल्याला हवे ते कसे मिळवावे याचा निर्देश सोप्या भाषेत केला आहे. शैली रंजक आहे. अनेक संतांची उद्‌बोधक वचने घेतली आहे. थोर विचारवंतांचा सल्ला वाचकांपर्यंत आणला आहे. मानसशास्त्राला अनुसरून मार्ग दाखवला आहे. शास्त्रीय माहिती सवंगपणा येऊ न देता पेश केली आहे.

गौतम बुद्ध यांचा विचार आणि विपश्यना हे ध्यानतंत्र यांचा उल्लेख बराच केला आहे. तो जागोजागी चपखल लागू आहे हे कळते. माहिती सर्वसमावेशक आहे. रामदासस्वामी, विवेकानंद, महात्मा गांधी, डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर यांच्याबरोबर सिनेअभिनेत्री श्रीदेवी यांचीही हजेरी आहे. भगवद्‌गीतेमधील श्लोकांचा आधार घेत असतानाच बोलीभाषेतील व्यावहारिक सुवचनेही स्वीकारली ओत. कालिदासाच्या काव्यापासून हिंदी सिनेगीतांपर्यंत सर्वांची मदत घेतली आहे. मानसशास्त्रामध्ये जुन्या काळातील फ्रॉईडपासून सद्य:कालीन अल्बर्ट एलिस या सर्वांच्या विचारांचा समावेश आहे.

विविध वृत्तपत्रांमध्ये लेखकाने लिहिलेल्या लेखांचा समावेश या पुस्तकामध्ये आहे. प्रत्येक लेख छापील एक दोन पानांचा. थोडक्यात, मुद्देसुद व थोडक्यात असा हा मजकूर आहे. साध्या माणसांच्या व्यथांवर तज्ज्ञांचे मार्गदर्शन सहज समजेल असे मांडले आहे. हे या पुस्तकाचे विशेष आहे.

सदर पुस्तकाला वाचकांकडून भरपूर स्वीकार मिळेल यांत काही शंका नाही.

४ मे २०१८
पुणे ४११ ०३०.

– डॉ उल्हास लुकतुके
महाराष्ट्रातील नामवंत मनोविकारतज्ज्ञ

अनुक्रमणिका

***

लेखक परिचय

डॉ. दत्ता कोहिनकर हे ज्येष्ठ सामाजिक कार्यकर्ते असून गेली २५ वर्षे विविध सामाजिक, आध्यात्मिक संघटनांचे पदाधिकारी म्हणून काम पहात आहेत. तसेच डॉ. दत्ता कोहिनकर हे जेष्ठ व्याख्याते असून महाराष्ट्रभर त्यांनी आपल्या व्याख्यानांमधून मन:शांती, तणावमुक्ती, मनाचे अमर्याद सामर्थ्य, सुखी जीवनाची गुरुकिल्ली, उत्तम नातेसंबंध कसे असावे, व्यसनमुक्ती, भाषण कसे करावे अशा विविध विषयांवर प्रबोधनात्मक कार्य केले आहे.

सामाजिक क्षेत्रात काम करत असताना लोकांचे दु:ख, दैन्य, दैनंदिन समस्या, बदलती जीवनशैली, नाते संबंधात येत जाणारा दुरावा, इर्ष्या, जीवघेणी स्पर्धा अशा प्रकारच्या समाजात रहात असताना या सर्व गोष्टींच्या मुळाशी नक्की काय आहे व खरे सुख कशात असते हे आपण लोकांना सांगुन त्यांचे खऱ्या अर्थाने प्रबोधन केले पाहिजे, असे दत्ता कोहिनकर यांना वाटत असल्याने त्यांनी मन हे या सर्व गोष्टींचे प्रमुख आहे, मन जर सबल व सशक्त असेल तर आपण कोणत्याही समस्येचा सामना करू शकतो हे जाणून समाजातील सर्व घटकांचे आपल्या व्याख्यानाद्वारे प्रबोधन करण्याचे कार्य त्यांनी केले आहे.

अशातच मुक्त पत्रकार म्हणून त्यांना महाराष्ट्र टाईम्स, सकाळ, पुण्यनगरी, ॲग्रोवन अशा विविध वर्तमानपत्रात लेखन करण्याची संधी प्राप्त झाली. त्यामध्येदेखील त्यांनी मन हेच प्रमुख मानुन मनाचे कार्य तसेच समाजात दैनंदिन घडत असणाऱ्या घटनांचा मागोवा घेऊन त्यातून आपण योग्य तो संदेश कसा घेतला पाहिजे, तसेच लेखकाला स्वत: सामाजिक क्षेत्रात काम करत असताना आलेल्या असंख्य घटनांचा / अनुभवांचा परिपाक त्यांनी या आपल्या लेखात उतरवला आहे. हे पुस्तक म्हणजे विविध वर्तमानपत्रात त्यांच्या प्रसिद्ध झालेल्या लेखांचे संकलन आहे.

डॉ. दत्ता कोहिनकर यांनी गेली १७ वर्षे विपश्यना ध्यान साधनेचा

प्रचार व प्रसार करण्याचे काम केले आहे. दुर्बल मनाला जर ध्यानाची जोड दिली तर मन सबल आणि सशक्त बनु शकते सबल आणि सशक्त मन हे कोणतेही चांगले कार्य सहजपणे पार पाडू शकते म्हणून मनाला ध्यानाची जोड देणे आवश्यक आहे, असे त्यांचे म्हणणे असते.

डॉ. दत्ता कोहिनकर हे योगशिक्षकही आहेत त्यांनी योगा, प्राणायाम याच्या प्रचाराचेही कार्य केले आहे. कैद्यासाठी योगकार्यशाळा तसेच ध्यान शिबिरांचेही आयोजन त्यांनी केलेले आहे. जॅक कॅनफिल्ड या आंतरराष्ट्रीय ख्यातीचे लेखक, मोटिव्हेशनल स्पिकर यांचे शिष्य सुनिल पारेख यांच्याकडून 'मनाची अमर्याद शक्ती' या विषयाचे अमेरिकेतील तत्त्वज्ञानाचे संपूर्ण प्रशिक्षण डॉ. कोहिनकर यांनी घेतले आहे. तसेच रॅशनल इमोशनल बिहेव्हियर थेरपी (आर.ई.बी.टी.) काऊन्सिलींग, मिलेनियर माईंड, मनी मॅनेजमेंट, पब्लिक स्पिकींग अशा विविध विषयावर प्रशिक्षण घेऊन लोकांना प्रशिक्षित करण्याचे काम ते करत आहेत.

लेखकाची 'सुखी जीवनाची गुरुकिल्ली' या विषयावरची सीडी दिल्लीचे मुख्यमंत्री मा.श्री. अरविंद केजरीवाल यांच्या हस्ते प्रकाशित करण्यात आली आहे. त्यांना भारत सरकारचा 'नेहरू युवा प्रेरणा पुरस्कार' मिळाला आहे. महाराष्ट्र सरकारचा 'महात्मा गांधी व्यसनमुक्ती पुरस्कार' केंद्रिय मंत्री मा.श्री. नितीन गडकरी यांच्या हस्ते प्रदान करण्यात आला आहे. महाराष्ट्र भूषण जीवन गौरव यासारखेच त्यांना तब्बल ५० हून अधिक पुरस्कार प्राप्त झाले आहेत. त्यांच्या प्रदीर्घ सामाजिक कार्याची दखल घेऊन विश्वकर्मा मुक्त विद्यापिठाने त्यांना 'डॉक्टरेट इन सोशल वर्क' देऊन त्यांचा सन्मान केला आहे.

***

१. कौतुकाचे मोल



उच्चशिक्षित सुनीताला लग्नानंतर रमेशने त्वरित अधिकारपदाची नोकरी सोडावयास लावली. शेवटच्या दिवशी निरोप समारंभाला सर्व कर्मचारी व अधिकारी वर्गाने सुनीताचे खूप कौतुक केले. सुनीताला स्वकर्तृत्वाचा अभिमान वाटत होता. नोकरी सोडल्यानंतर काही महिन्यातच सुनीताला स्वत:च्या जीवनात एक पोकळी जाणवू लागली. दीड वर्षानंतर सुनीता मधुन-मधून वेड्यासारखी वागतेय - नैराश्याकडे झुकतेय हे रमेशला लक्षात आले. तासनतास सुनीता गप्प बसून राही. तिची झोप उडाली होती.

रमेशला मी सुनीताला मानसोपचार तज्ज्ञांकडे घेऊन जाण्याचा सल्ला दिला. दोघा नवराबायकोची डॉक्टरांबरोबर प्रदीर्घ चर्चा झाल्यानंतर मानसोपचार तज्ज्ञाने या नैराश्याचे मूळ कारण शोधुन काढले.

अलीकडे सुनीताला सुरक्षितता, आपुलकी, प्रेम, मैत्री, संतती आणि मानसन्मान (कौतुकाचे बोल) या गोष्टींचा जीवनात वारंवार अभाव जाणवत होता. कौतुकाचे दोन शब्द व प्रेमाचा आधार न मिळाल्यामुळे सुनीताच्या मनावर याचा गंभीर परिणाम झालेला जाणवत होता, त्यातून तिला नैराश्य आले होते.

ज्या लोकांना आपल्याला लोकांनी मान द्यावा किंवा कौतुक करावे असे वाटत असते त्यांच्या बाबतीत तसे झाले नाही तर त्यांना नैराश्य येते. सिगमंड फ्राईड म्हणतो 'स्वत:चे महत्वपूर्ण स्थान, स्वत:चे कौतुक' ही माणसाची आंतरिक इच्छा असते. लिंकन म्हणाले होते, ''मनुष्यप्राण्याला कौतुकाची भुक असते. जी व्यक्ती ही भुक भागवते ती व्यक्ती लोकप्रिय होते. आपले कौतुक व्हावे, आपल्याला मोठेपणा मिळावा ही इच्छा मनात

बाळगणे हाच मानव व प्राणी यांच्यात मोठा फरक आहे. आतापर्यंत ज्या ज्या थोर व्यक्तींशी माझा संबंध आला आहे त्या व्यक्तींच्या पाठीवर कोणीतरी शाबासकीची थाप टाकून कौतुकाचे दोन शब्द त्यांना प्रदान केल्याचे दिसून आले.

अनेक घटस्फोटांच्या मुळाशी गेले असता एक सत्य प्रखरतेचे दिसून येते. दोघांनीही एकमेकांच्या गुणांचे कौतुक केलेले नसते, कष्टाची पावती दिलेली नसती, प्रेम व्यक्त केलेले नसते, जोडीदाराचा आपल्याला अभिमान वाटतो असा संदेश एकमेकांना पोहचवण्यात ते कमी पडलेले असतात.

प्रसिध्द लोकांनी समाजात महत्वाचे स्थान मिळवण्यासाठी केलेल्या संघर्षाच्या अनेक कथांनी आपला इतिहास झळाळून निघाला आहे. जॉर्ज वॉशिंग्टन सारख्या माणसाला देखील वाटायचे लोकांनी त्याला कौतुकाने 'हिज माइटीनेस, प्रेसिडेंट ऑफ युनायटेड स्टेटस्' असे संबोधावे.

शालांत परिक्षेत उच्चश्रेणी मिळवणाऱ्या विद्यार्थ्यांना अभ्यास केला असता त्यांच्या शिक्षकांनी, आई-वडिलांनी संधी मिळेल तेव्हा त्यांच्या पाठीवर शाबासकीची मारलेली थाप - कौतुकाचे शब्द यांची सकारात्मक उर्जा त्यांना प्रदान केल्याचे दिसून येते. आपण आपल्या मुलांचे, मित्रमैत्रिणींचे, कामगारांचे शारीरिक चोचले पुरवण्यावर भर देतो पण त्यांचा स्वाभिमान व आत्मविश्वास जपण्यासाठी काय करतो ? त्यांना शारीरिक उर्जेचा सतत पुरवठा व्हावा म्हणून अंडी, मटण, दूध, चिकन वगैरे देतो. पण ज्याने त्यांच्या मनाची उर्जा वाढेल व मनाचा आत्मविश्वास वाढेल असे चार कौतुकाचे गोड शब्द बोलतो का ? याचा प्रत्येकाने विचार केला पाहिजे.

आपल्या व्यक्तीगत नातेसंबंधात असणाऱ्या सगळयांना कौतुकाची भूक असते. त्याकडे विशेष लक्ष द्या. ही भूक भागवताना असत्याचा आधार घेऊ नका म्हणजेच खोटी स्तुती करू नका. त्याऐवजी प्रत्येकातील चांगले गुण शोधा व प्रामाणिकपणे मोकळया मनाने त्याचे कौतुक करा. तुमच्या या वागण्यामुळे तुम्ही लोकप्रिय व्हाल. लोक एखादया खजिन्याप्रमाणे तुमचे बोल जपून ठेवतील. तुम्ही जरी त्यांना विसरला तरी ते कायमचे तुम्हाला लक्षात ठेवतील. चला तर मग आजपासून चालू करूया - कौतुकाचे दोन शब्द बोलण्याचा सराव.

***

२. विचारांचे सामर्थ्य



निता अजितला घेऊन माझ्याकडे आली होती. अलीकडे अजित फारच उदास, बेचैन व निराश असतो असे तिने मला सांगितले. मी, निताला बाहेर बसायला सांगितले व अजितला बोलते केले. बोलता बोलता अजितच्या डोळयात अश्रू तरळले व म्हणाला सर २ महिन्यांपूर्वी आईची आणि माझी निताच्या वागण्यावरून निता घरी नसताना भांडणे झाली. भांडणामध्ये आई ने आम्हा दोघांवर केलेल्या आरोपांमुळे माझा क्रोधाग्नी भडकला व मी, रागाच्या भरात आईवर हात उगारला व धक्का बुक्की केली.'आई सारखे जगात दुसरे दैवत नाही असे बऱ्याचदा वाचले होते त्यामुळे क्रोध शांत झाल्यावर मला माझी चूक समजून आली व पश्चातापाने माझ्या मनाला घेरले. तेव्हा पासून मला रात्री झोप येत नाही त्यातूनच हे नैराश्य आलं आहे. आणि ही गोष्ट मी कोणाला सांगू पण शकत नाही.

अजित रडून शांत झाल्यानंतर मी त्याला म्हणालो, अजित क्रोध आवरता न आल्यामुळे तुझ्याकडून हे कृत्य घडलं आहे. मी देखील क्रोधाच्या भरात आईला अपशब्द वापरले होते. क्रोध शांत झाल्यानंतर मात्र मी तीची पाय धरून माफी मागीतली होती. ज्याला आनंदाने जगायचे आहे त्याने पूर्वताप किंवा पश्चाताप न करता चुक झाली की, समोरच्या माणसाची माफी मागून ती परत न करण्याचा दृढ संकल्प करावा.

मनुष्य विकारांच्या अधीन झाला की त्याच्याकडून चुका होऊ शकतात.

सम्राट अशोकाने कलींगाच्या युद्धात लाखो माणसं मारली. या कृत्याचा त्याने पश्चाताप केला असता तर त्याला नैराश्याने घेरले असते आणि तेथेच अशोकाची कारकीर्द संपून पुढील इतिहास घडलाच नसता. सम्राट अशोकाने प्रज्ञापुर्वक विचार करून बुद्धांच्या मार्गाने जायचे ठरवले. चंड अशोक मनातील विचार बदलून धर्म अशोक झाला.

आपले सर्व आयुष्य हे आपल्या विचारांवर अवलंबून असते. नकारात्मक विचारांनी मन उदास होते. उदास मनाने शरीर शिथील पडते व नैराश्य येते. ज्या वेळेला मनात नकारात्मक विचार येऊन एखादया घटनेविषयक भय जागृत होते. त्या वेळेला आयुष्यात यापेक्षाही वाईट घटना घडू शकली असती, असा विचार करून मन स्थिर करणे आवश्यक असते. जेव्हा आपल्याजवळ एखाद्या गोष्टीचा अभाव आहे या विचाराने मन त्रस्त होते, त्या वेळेस आपल्यापेक्षा जास्त कमतरता असलेल्या लोकांचा विचार केला की, आपल्या विचारांचा प्रवाह सकारात्मकतेकडे सुरू होतो.

खूप प्रयत्न करून अपयश आल्यानंतर निराश न होता त्यापेक्षा आणखी काही चांगलं आयुष्यामध्ये यश मिळणार असेल म्हणून हा एक विश्राम आहे असा विचार करावा. काही वेळेस मोठी झेप घेण्यासाठी दोन पाऊले मागे यावे लागते.

माजी राष्ट्रपती डॉ. अब्दुल कलाम हवाई दलात भरती होऊ शकले नाहीत, कारण निवड समितीने पहिल्या ८ विद्यार्थ्यांची निवड केली अब्दुल कलामांचा नंबर नववा होता. परंतु ते अपयश त्यांना भारत देशाचे राष्ट्रपती होण्यासाठी नियतीने दिले होते.

चित्रपट अभिनेते अमिताभ बच्चन निवेदकाच्या परिक्षेत नापास झाले. जो आवाज त्यावेळी निवेदक बनण्याच्या लायकीचा मानला गेला नाही तोच आवाज चित्रपटसृष्टीत श्रेष्ठ ठरला. त्यामुळे अपयश आले तरी नकारात्मक विचार न करता, खचून न जाता, सकारात्मक विचार करा. नकारात्मक विचारांनी युक्त असे मन जीवनात दुःख आणते. हाच विचार सकारात्मक केला असता दुःख मुक्तीच्या रस्त्यावर आपली वाटचाल सुरू होते.

गरम तव्यावर पाणी पडले तर चर-चर करून त्याची वाफ होते व हवेत

उडून जाते. मात्र हिरव्या पाण्यावर पडलेले दवबिंदूंचे थेंब मोत्याचे रूप घेऊन डोलू लागतात. नकारात्मक विचारांनी युक्त दु:खी मन हे गरम तव्यासारखे असते. तर सकारात्मक विचारयुक्त समाधानी मन कमळाच्या हिरव्या पाणावरील पाण्यासारखं असते. म्हणुन आपण आपल्या मनाला कसे घडवायचे हे आपल्याच विचारांवर अवलंबुन असते.

नदीच्या किनाऱ्यावरील झाडावर एक माकड त्याच्या मैत्रीणीसह गप्पा मारत बसले होते. अचानक आकाशवाणी झाली .. ''जो कोणी आकाशवाणी संपल्या संपल्या पाण्यात उडी मारेल तो राजकुमार किंवा राजकुमारी बनून बाहेर येईल.

आकाशवाणी संपताच माकडीनीने पाण्यात उडी मारली व राजकुमारी बनून बाहेर येते. माकड तिला म्हणतो वेडे आकाशवाणी खोटी ठरली असती तर, त्यावेळेस माकडीण म्हणते अरे जरी आकाशवाणी खोटी ठरली असती तरी मी पाण्यातून बाहेर येताना माकडीनच राहिले असते. पण मी त्वरित सकारात्मक विचार करून संधीचा लाभ घेतल्याने आता मी राजकुमारी झाली आहे, तू मात्र माकडच राहिलास. आपल्या मनातील आवाज ही एक आकाशवाणीचं असते. या आकाशवाणीला सकारात्मक विचारांची जोड देऊन आनंदाने जीवन जगा. आपल्या जीवनाची उर्ध्वगती किंवा अधोगती करण्याची ताकद ही आपल्या विचारांवरच अवलंबून असते. तुम्ही जसा विचार कराल तसेच तुम्ही व्हाल. म्हणून नेहमी सकारात्मक विचार करा, सकारात्मक लोकांच्या संगतीत रहा, 'तुच आहेस तुझ्या जीवनाचा शिल्पकार' हे बोधवचन आपल्या जीवनात खरोखर उतरवण्यासाठी सकारात्मक विचारांना सकारात्मक कृतींची जोड द्या.

***

३. सुखाचा महामंत्र



बंधु आणि भगिनींनो,

आधुनिक स्पर्धेच्या युगात सर्वांनाच असंख्य समस्यांना तोंड द्यावे लागते. त्या सोडविताना मला श्री समर्थ रामदास स्वामींचा श्लोक आठवतो, समर्थ रामदास म्हणतात...

''जगी सर्व सुखी असा कोण आहे,
विचारे मना तुची शोधुनी पाहे''

याचाच अर्थ सर्वांच्या आयुष्यात काहीतरी दु:ख आहेच. तथागत भगवान गौतम बुद्धांनी चार आर्यसत्य सांगताना जीवनजगताचे अंतिम सत्य सुख नसून ''दु:ख'' हेच सांगितले आहे.

अशा दु:खांनी वेढलेल्या आयुष्यात सुखी राहण्यासाठी, व आनंदी राहण्यासाठी काही सोप्या गोष्टी, सवयी माझ्या व्याख्यानात सांगत असतो.

त्यातील काही गोष्टी आपल्यापुढे ठेवत आहे.

१) A for Adjestment जुळवुन घ्यायला शिका –

एका महापुरुषाने निसर्गाला विनंती केली होती. ''ये निसर्गा या जगात मी जे बदल करू शकतो ते बदलण्याची ताकद मला दे, जे मी बदलू शकत नाही त्याच्या बरोबर जुळवून घेण्याची कुवत मला दे व मी काय बदलू शकतो व काय बदलू शकत नाही हे समजण्याचा शहाणपण निसर्गा मला लाभू दे.''

२) B for Bottle मद्यापासून दूर रहा –

शितपेये टाळा, मित्रांनो, ज्या कुणाला छत्रपती शिवाजी महाराज, डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर, महात्मा फुले यांना आदरयुक्त प्रणाम करावयाचा असेल त्यांनी आत्ताच शपथ घ्या, ''मी आयुष्यात दारूच्या थेंबालाही स्पर्श करणार नाही. दारूची नशा करी संसाराची दुर्दशा.''

३) C for Company अर्थात संगत –

पावसाच्या पाण्याचा थेंब गरम तव्यावर पडला तर त्याचे क्षणात बाष्प होते, हाच थेंब समुद्रावर पडला तर तो खारा होतो, गंगेत पडल्यास तो पवित्र होतो, असे म्हणतात. गटारात पडल्यास दुर्गधीयुक्त होतो, मृग नक्षत्रात शिंपल्यात पडल्यास मोती होतो. थेंब तोच असतो, तो कोठे पडतो त्यावर त्या थेंबाचे भवितव्य अवलंबून असते. त्याचप्रमाणे मनुष्याचे भवितव्य त्याच्या संगतीवर अवलंबून असते.

समर्थ म्हणतात - ''मना तुची रे एक क्रिया करावी ।
सदा संगती सज्जनांची धरावी ।।''

यासाठी सतत सज्जनांच्या संगतीत रहा.

४) D for Diet अर्थात आहार –

आपण जसे खाल तसेच आपण व्हाल. त्यासाठी जीवनात आहाराला अनन्य साधारण महत्त्व आहे. सकस, पौष्टिक पचण्यास सुलभ, नियंत्रीत व शाकाहारी आहार अतिशय गुणकारी आहे.

शाकाहारी का असावा यांची अनेक कारणे आहेत. त्यासाठी मांसाहारी प्राणी व माणसातला फरक आपण लक्षात ठेवावा. मांसाहारी प्राण्याचे दात सुळे असतात, माणसाला तसे दात नसतात. वाघ-सिंहासारखे प्राणी जिभेने पाणी पितात. माणूस ओठाने पाणी पितो. (सर्व शाकाहारी प्राणी ओठाने पाणी पितात. उदा. गाय, म्हैस, शेळी, माकड, इ. तसेच या प्राण्यांचे दात सुळे नसतात.) मांसाहारी प्राण्यांच्या आतड्यांची रचना मांस पचविण्याची असते, माणसाच्या आतड्याची क्षमता शाकाहार पचविण्याची असते. मांसाहारी प्राणी अल्कधर्मी असतो. सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे मांसाहारी प्राणी

मांसाहारामुळे हिंस्त्र असतो. मांसाहार मनुष्यातील हिंस्त्र भावनांना उत्तेजन देतो. निसर्गाच्या नियमांनुसार अत्यंत कमी बुध्यांक असलेले मांसाहारी प्राणी सुद्धा भुकेलेले असल्यावर गवत खात नाही व शाकाहारी प्राणी भुकेले असल्यावर मांस खात नाही. बुद्धीवान मनुष्य मात्र अभक्ष भक्षण करून अनेक संकटे ओढावून घेतो आहे.

सूक्ष्म स्तरांवर विचार केल्यास लक्षात येईल की, मांसाहारासाठी प्राण्यांची हत्या करताना त्यांच्या मनात राग, द्वेष, भीतीचे विकार तरंगीत होऊन त्याच्या शरीराच्या अणुरेणूत पसरतात. असे मांस भक्षण केल्याने आपण सुखी व्हाल का? कारण जसे आपण खाल तसेच आपण व्हाल.

५) E for Empathy दुसऱ्याच्या बाजूने विचार –

दुसऱ्याच्या भूमिकेत अथवा त्याच्या बाजूने विचार करा. आपले बरेच प्रश्न तिथेच संपतात.

६) F for Family अर्थात कुटूंब –

कुटूंबात आपण दुसऱ्याने सुधारण्याची अपेक्षा करतो. वडील म्हणतात- मुलगा सुधारला पाहिजे, मुलाची इच्छा असते वडिलांनी सुधारावे. पत्नी म्हणते पतीने सुधारावे. पतीची इच्छा असते पत्नीने सुधारावे.

संत श्रेष्ठ कबीर म्हणतात -

''बुरा देखने मै चला - बुरा न दिखीया कोय ।

जब अपने अंदर झाका - मुझसे बुरा न कोय ।।''

त्यासाठी सर्वप्रथम आत्मपरीक्षण करा, स्वत:पासून प्रेमाचा अविष्कार करा. ''घर असावे घरासारखे - नकोत नुसत्या भिंती ।

परस्परांवर प्रेम असावे - नकोत नुसती नाती ।।

७) G for God अर्थात निसर्गशक्ती –

निसर्गशक्तीची विविध धर्म / संप्रदायानुसार विविध रुपे आहेत. निसर्गाचा नियम आहे ''जसे कर्म - तसे फळ''. ईश्वर म्हणजे सत्य. सत्याला सामोरे जा. पापाचा नाश करा. भगवान बुद्धांची शिकवण त्यासाठी मार्गदर्शक

आहे, ते म्हणतात – ''सर्व पापांपासून दूर रहा, कुशल कर्म करत रहा, आपल्या मनाला, चित्ताला, निर्मळ करा, तुमचे उत्तम, मंगल होईल.''

८) H for Habit अर्थात सवय –

चांगल्या सवयी वाढवा, वाईट सवयी दूर करा.

९) Ego अर्थात अहंकार –

अहंकार हा आपला सगळ्यात मोठा शत्रू आहे. आपल्या दु:खाला कारणीभूत ठरणारा हा विकार दूर करणे अतिशय महत्त्वाचे आहे.

तुकाराम महाराज म्हणतात –

''महापुरे झाडे जाती, तेथे लव्हाळे वाचती.''

पुज्य विपश्यनाचार्य गोयंकाजी म्हणतात –

''मत कर, मत कर बावला अहंकार, अभिमान ।
बडो-बडो रुस्तमका, मिट गया नामोनिशान।''

म्हणून सतत विनम्र रहा -

''जिसके मन प्रज्ञा जगी, होय विनम्र विनित ।
जिस डाली को फल लगे, झुकने की ही रित ।।

ज्ञानी, ताकदवान माणूस अतिशय विनम्र असतो. जग जिंकणारा सिकंदर सुद्धा रिकाम्या, हाताने आला. रिकाम्या हाताने परत गेला. त्यामुळे अहंकार दूर करण्याचा प्रयत्न करा.

१०) J for Jokes अर्थात विनोद बुद्धी –

आठवड्यातून एकदा का होईना, आपल्या कुटुंबाबरोबर मनमोकळे हसा. अर्थात कुणालाही न दुखविता. सुहास्य हा अनमोल अलंकार आहे व तो कुणाच्याही मुखकमलावर शोभून दिसतो. हसणे हे आरोग्यासाठी अतिशय चांगले आहे हे आधुनिक शास्त्रानेही सिद्ध केले आहेच.

चला तर मग हसण्यासाठी सकाळ मध्ये वाचनात आलेली ग्राफिटी अतिशय संदर आहे - 'तुम्हाला कोणी लागेल असं बोलल्यानंतर अजिबात दु:खी होऊ नका, कारण सगळेच समजदार व हुशार नसतात' हा! हा! हा!

संतांची वचने सांगतात, 'स्वत: सुखी व्हायचे असेल तर हत्या करू

नका, खोटे बोलू नका, व्यसनं करू नका. कारण तुम्ही बारकाईने तपासले तर वरील सर्व दुष्कृत्यात तुम्ही दुसऱ्याला दुःख देत असता व संतांनी सांगितल्याप्रमाणे दुसऱ्याला दुःखी केल्यावर स्वतः सुखी कसे व्हाल ।'

हे सर्व कथन करायला सोपे आहे. पण आचरणात आणण्यास अतिशय कठीन आहे. कारण मन आपल्या ताब्यात नाही. निर्मळ नाही, सबळ नाही. जीवन आनंदाने जगण्यासाठी, समता आवश्यक आहे. मन निर्मळ बनविण्यासाठी सर्वप्रथम ते ताब्यात ठेवणे आवश्यक आहे. त्यासाठी ध्यानधारणा ही आपली गरज आहे. त्यासाठी ''विपश्यना'' ही एक शास्त्रोक्त ध्यान पद्धती आहे.

'विपश्यना' म्हणजे एखादी गोष्ट जशी आहे तशी जाणण्याचा प्रयत्न करणे. विपश्यना ध्यान पद्धती भगवान बुद्धांनी शोधून काढली व पूर्ण ज्ञान प्राप्त केले. बुद्ध ही ज्ञानाची परमोच्च अवस्था आहे.

दहा दिवसांच्या विपश्यना शिबिरात ही साधना शिकविली जाते. ही साधना आपल्या श्वास व शरीरातील संवेदनांशी निगडीत आहे. जाती, वर्ण व पंथांशी संबंधीत नाही. राज्य शासनाने सुद्धा या साधनेसाठी आपल्या अधिकारात १४ दिवसांची परावर्तीत रजा मंजूर केली आहे.

पुणे शहरात आळंदी जवळ मरकळ व स्वारगेट येथे विपश्यना ध्यान केंद्रे आहेत. स्वारगेट येथील केंद्रावर लहान मुलांना सुद्धा एक व दोन दिवसांची शिबिरे पूर्णपणे निःशुल्क असतात. शिबिराचा खर्च शिबिराचा हा लाभ घेतलेल्या जुन्या साधकांच्या व स्वयंसेवकांच्या दानातून केला जातो. या शिबिरासाठी कुठल्याही प्रकारची फी आकारली जात नाही.

विपश्यना वेबसाईड : www.vridhamma.org ***

४. चारित्र्य



धो-धो पाऊस पडत होता. घाईतच कामावर निघालो. पार्किंगमध्ये येऊन पहातो तर काय, कार पंक्चर. स्टेपनी लावण्यास वेळ घालवण्यापेक्षा सोसायटीच्या गेटवर येऊन रिक्षाला हात केला व कारखान्यात पोहचलो. थोड्या वेळाने आपली लॅपटॉपची बॅग रिक्षातच विसरल्याचे लक्षात आले. त्यातच ५,०००/- रू.ची कॅश पण ठेवली होती. मन अस्वस्थ झाले. विचारचक्र फिरू लागली. तेवढ्यात फोन खणाणला, बॅगेत असलेल्या व्हिजिटींग कार्डवरून नंबर घेऊन रिक्षावाल्याने मला फोन करून गेटवर बोलावले व माझी लॅपटॉपची बॅग व कॅश परत केली.

त्या रिक्षावाल्याला मी २,०००/- रू. बक्षिस म्हणून देऊ लागलो. त्याने घेण्यास नकार दिला. तो म्हणाला साहेब फक्त आशीर्वाद द्या. वडिलांनी सांगितले होते. मेहनतीच्या पैशालाच जवळ कर, आयुष्यात इमानदारीने जग. नमस्कार करून तो तेथून निघून गेला. एका रिक्षावाल्याने जपलेल्या नैतिक मुल्यांनी अंत:करण भरून आले.

खरोखर नैतिकता - चारित्र्य हा सुखाचा पाया आहे. आज चंगळवादाला तुफान आले आहेत. नैतीक मूल्ये पायाखाली तुडवली जात आहेत. लोक आत्मकेंद्री होत आहे. अशा परिस्थितीत आज तरूणाईवर नीतीमुल्यांचे संस्कार करणे गरजेचे झाले आहे.

महात्मा गांधीनी एक मुठ मीठ उचलले - लाखो लोकं त्यांच्या पाठीशी उभी राहिली. चारित्र्याचा केवढा हा प्रभाव. स्वामी विवेकानंद नेहमी म्हणायचे ''मला हाताच्या बोटावर मोजण्याइतकी शुद्ध व चारित्र्यसंपन्न

माणसं द्या - मी त्यांच्या सहाय्याने संपूर्ण जग बदलून टाकीन.''

मॅकडुगल नावाचा मानसशास्त्रज्ञ म्हणत असे की, 'चारित्र्य म्हणजे स्थिर भाववृत्तीचा सुसंघटीत असा आकृतीबंध होय.' ज्या व्यक्तीच्या जीवनात हे भावसंघटन आढळते, त्यांनाच चारित्र्य असू शकते. जे प्रवाहपतित होतात, कोणत्याही क्षणी कशालाही वश होतात, कशावरही भाळतात त्यांना चारित्र्य लाभू शकत नाही. चारित्र्य म्हणजे स्त्री पुरूषांनी परस्परांकडे पाहणे कटाक्षाने टाळणे व अपराध्यासारखे मान खाली घालून नाकासमोरून चालणे ही समाजात मान्य पावलेली एक भ्रामक अशी कल्पना आहे. चारित्र्यसंपन्न व्यक्ती विषयांध नसते, हे खरे आहे पण तिच्या जीवनात असणारा ध्येयवाद हे तिच्या जीवनाचे शिखर असते. निष्क्रिय शालीनता म्हणजे चारित्र्य नव्हे. चारित्र्यावर आधारलेले शिक्षण घेतल्याने नैतिक मुल्यांची वृध्दी होते. नैतिक मुल्ये जपणारा माणूस हा दु:खमुक्त होतो.

गौतम बुद्धांनी शुदध चारित्र्याला दु:खमुक्तीचा मार्ग म्हटले आहे. हत्या करू नका, चोरी करू नका, व्याभिचार करू नका, खोटं बोलू नका, व्यसन करू नका या पंचशीलाचे पालन केल्यास मनुष्य चारित्र्यसंपन्न व सुखी होतो. भगवान बुद्ध म्हणतात चारित्र्य हा अत्यंत महत्वपूर्ण दागिना आहे. तुम्ही आजारी पडलात तर सगळी संपत्ती खर्च करा पण निरोगी व्हा. तुमचा एखादा अवयव कापून टाकण्याची वेळ आली (गँगरीन झाले) तर कापून टाका. पण ज्यावेळेस तुमचे चारित्र्य (शील) तुटायची वेळ येईल व नैतिक मुल्ये पायाखाली तुडवावी लागतील. त्यावेळेस जीव गेला तरी चालेल पण पंचशील तोडू नका.

निष्कलंक, धारदार, तेजस्वी मानसिकता हेच चारित्र्याचे गमक आहे. असे चारित्र्य संपादन करण्यासाठी सुबुध्दीचा कौल स्वीकारून, परिस्थितीचे आव्हान स्वीकारून, आपले जीवन आदर्श मनाशी निश्चित करून आनंदाने - दृढतेने अखंडपणे चालत राहणे हाच चारित्र्यवर्धनाचा मार्ग आहे. या मार्गावरून चालताना कधी 'शिवरायांचे आठवावे रूप', 'विवेकानंदाचा आठवावा प्रताप', 'ज्ञानेश्वरांचा आठवावा साक्षेप' असे गुणगुणत राहावे तसेच वारंवार मनाशीच बोलावे.

थोर महात्मे होऊन गेले, चरित्र त्यांचे पहा जरा ।
आपण त्यांच्या समान व्हावे, हाचि सापडे बोध खरा ।

***

५. क्षमा



एक काल्पनिक गोष्ट आहे. एक शिक्षिका मुलांना सांगते तुम्हाला जेवढया लोकांचा राग येतो तेवढे पेरू व एक मोठे कापड उद्या येताना घेऊन या. दुसऱ्या दिवशी शिक्षिका मुलांनी आणलेले पेरू त्या कापडात बांधून त्यांच्या कमरेला बांधते व काही दिवस हे असेच राहून देण्याची सूचना करते. ५ व्या दिवशी एक मुलगा म्हणाला, मला झोपताना या पेरूंमुळे एकाच कुशीवर झोपून चमक भरली. दुसरा म्हणाला, मला खेळताच येत नाही, पेरूंमुळे भरभर पळता येत नाही. तिसरा म्हणतो, पेरू सडलेत - फार वास येतोय. चौथा म्हणतो फारच ओझं वाटतंय, त्यामुळे बैचेनी आली आहे. ते ऐकूण शिक्षिका हसते आणि त्या चारही मुलांना म्हणते, ''विद्यार्थ्यांनो कंबर तुमची, पेरू तुमचेच, कापड तुमचेच मग ज्याक्षणी त्रास जाणवला त्याक्षणी हे कापड सोडून पेरू फेकून का नाही दिले?'' तात्पर्य काय तर आपणही असेच अनेक पेरू आपल्या कमरेला बांधून ते ओझे घेऊन आयुष्य काढीत असतो.

एखादी व्यक्ती आपला अपमान करते, मनाविरूध्द वागते, नाहक त्रास देते, हे ओझे आपण वर्षानुवर्षे घेऊन बसतो. काहीजण तर म्हणतात, त्याने माझा असा अपमान केला, सात जन्म विसरणार नाही. जन्मभर असे विचार करून आपणच आपली हानी करून घेतो व आपल्या शरीरात रक्तदाबासारख्या अनेक आजारांना निमंत्रण देत असतो. म्हणून ज्या गोष्टींमुळे आपले मन दु:खी होते त्या गोष्टींना सोडून देऊन संबंधित व्यक्तीला क्षमा करणे म्हणजे आपणच आपल्यावर कृपा करून आपले हित साधणे होय. सर्व धर्मामध्ये क्षमायाचनेला खूप महत्व दिले आहे. क्षमा केल्यामुळे आपल्या मनातील द्वेषभावना कमी होते. मन शांत राहण्यास मदत होते. त्यातून संबंध सुधारतात. प्रगतीचा टप्पा गाठण्यास सुलभता

येते. मन हलके-फुलके राहते. लोकांचा विरोध मावळतो. जैन धर्मात पर्युषण पर्वानंतर 'मिच्छामी दुक्कडम' म्हणत क्षमायाचना करण्याची तर इतर धर्मात मंगलमैत्रीच्या माध्यमातून क्षमायाचना करण्याची साधना शिकवली जाते.

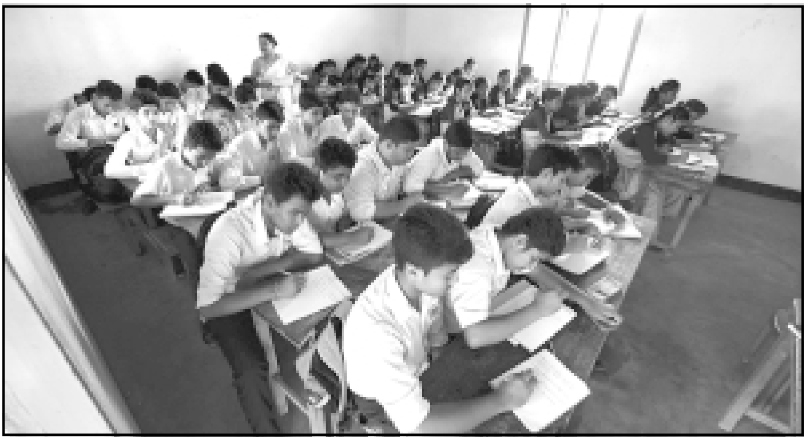
इतरांनी केलेली हानी व अपमान आपल्याला सोडता आला पाहिजे. दुष्ट माणूस बदला घेण्याची, शहाणा माणूस माफ करण्याची व प्रज्ञावान मनुष्य दुर्लक्ष करण्याची इच्छा बाळगतो. एक गुरू व त्याचा शिष्य प्रवास करत असताना त्यांना नदीकिनारी एक तरूणी भेटते. नदीला पाणी वाढल्यामुळे तिला पलीकडे जाता येत नसते. तिच्या विनंतीनुसार गुरू तिला आपल्या खांद्यावर बसवून पलीकडे सोडतात. हा प्रकार पाहून त्यांचा शिष्य दिवसभर विचारचक्रात अडकून बैचेन होऊन सायंकाळी गुरूला म्हणतो, गुरूजी तुम्ही तर आम्हाला शिकवलंय - स्त्री स्पर्श करू नये. परंतु तुम्ही तर एका स्त्रीला खांद्यावर घेऊन गेलात. तेव्हा हसत गुरूजी म्हणाले, ''मी तिला किनाऱ्यावर केव्हाच सोडून दिले तू मात्र तिला अजुनही धरून बसला आहेस का?'' सोडून देण्याची कला शिकणे ही एक साधनाच होय. सॉक्रेटिस पत्नीच्या शिव्या खाऊनही ती दमलेली दिसली कि तिची विचारपूस करायचा. सोडून देण्याची, माफ करण्याची कला सॉक्रेटिसने आत्मसात केल्यामुळे तो खडूस बायकोबरोबर राहू शकला.

तुकाराम महाराज, गौतम बुध्द, येशू ख्रिस्त यांनी क्षमायाचनेचा उत्तम आदर्श घालून दिला. सुळावर चढवत असलेल्या लोकांविषयी येशू ख्रिस्त म्हणत होते, 'हे पित्या यांना माफ कर, ही तुझीच लेकरे आहेत, ते काय करतायत हे त्यांना कळत नाही.' या क्षमायाचनेमुळे त्यांना संतशिरोमणी म्हटले जाते. म्हणून क्षमायाचनेची साधना करा.

डोळे मिटून शांतपणे बसा. ज्या व्यक्तीला आपण दुःखावले त्याला आठवून बंद डोळयासमोर त्याची प्रतिमा आणून त्याची माफी मागा व ज्या व्यक्तींनी तुम्हाला त्रास दिला असेल त्याची प्रतिमा बंद डोळयासमोर आणून त्यांना माफ करा. असे वारंवार केल्याने खरोखरच आपल्या सुप्त भावना संबंधित लोकांपर्यंत पोहचतात व संबंध सुधारण्याची प्रक्रिया चालू होते. पूज्य आचार्य गोएंकाजी म्हणतात, ''मै करता सबको क्षमा - करे मुझे सब कोय, मेरे तो सब मित्र है - बैरी दिखे ना कोय।''

***

६. शिक्षण



आई-वडीलांनी उपाशी राहून आपल्या दोन मुलांना उच्च शिक्षण दिले. मुलही अभ्यासात हुषार निघाली. दोघांनी शिक्षण घेऊन अमेरिकेत उच्च पदावर नोकरी मिळवली. अमेरिकेत आपले मजबूत बस्तानही बसवले आणि दोघांनीही अमेरिकन मुलींशी लग्न करून तेथेच संसार थाटले, आता त्यांचे भारतात येणं दुर्मिळ झालं. अशातच आई गेल्याची वार्ता दोघांनाही पोहचली. धाकटा मुलगा उशीरा, सर्व सोपस्कार झाल्यावर गावी पोहचला. दोन दिवस थांबून त्याने वडीलांच्या हातावर एक लाख रूपये ठेवले व त्यानंतर म्हणाला ''बाबा मी निघतोय, आज रात्रीची फ्लाईट आहे.''

दु:खी कष्टी बाबा न राहवून बोलले, ''अरे तू आलास पण तुझा दादा?'' त्यावेळेस तो मुलगा म्हणाला, ''त्याचं काय आहे बाबा, मी दादाला फोन केला होता, मात्र वर्कलोड जास्त असल्याने त्याला येणे शक्य नव्हते.'' तो म्हणाला, ''यावेळी तू जा, बाबांच्या वेळी मी जाईन.'' बाबा आतल्या आत उन्मळून पडले. डोळयांतून अश्रुच्या धारा वाहू

लागल्या. उच्चशिक्षण मी दोनही मुलांना देऊ शकलो पण कर्तव्य व माणुसकीचे अर्थात नैतिक मूल्यांचे शिक्षण मी त्यांना देऊ शकलो नाही या विचारांनी त्यांचे अंत:करण उद्वीग्न झाले.

पूर्वी माणसं कमी शिकलेली होती. वाड्यात एका घरात एखादी व्यक्ती देवाघरी गेली. तर सगळया वाड्याला सुतक असायचे. कोणीही आपल्या घरात रेडिओ देखील लावत नसत. ज्या घरात मयत झाली त्या घरातील लोकांना शेजारी-पाजारी न्याहारी, भोजन आणून खायाला घालायचे. मयताच्या सगळया विधीमध्ये वाड्यातील लोकांचा सहभाग असायचा. वाडा हे एक कुटूंबच असायचे. आज लोक खूप शिकतात. पण खालच्या मजल्यावर मयत झाली असेल तर चौथ्या मजल्यावर दार बंद करून श्रीखंड - पुरीचे जेवण चाललेले असते. दु:ख सावरायला येणार कोण ? दरवाज्यावर मोठमोठ्या पदव्या असतात पण दरवाजे आतूनच बंद असतात. बिल्डींगमधील लोकांची नावे पण बऱ्याच जणांना माहीत नसतात, असे शिक्षण काय कामाचे ?

आज मुलांना चारित्र्य घडवणारे व मानसिक बल वाढवून, बुद्धी विशाल करणारे, नैतिक मूल्य जोपासणारे शिक्षण देणे गरजेचे आहे. ज्यामुळे करूणा - मैत्री - मुदीता - उपेक्षा - नि:स्वार्थ वृत्ती उदयास येते असे शिक्षण आज लुप्त झाले आहे.

माणसाच्या मनात दुसऱ्याविषयी आदर -सेवाभाव - मैत्री निर्माण करून माणसाने - माणसाशी - माणसाप्रमाणे वागण्याच्या शिक्षणाची आजच्या पिढीला गरज आहे. कृतज्ञता जागवणारे शिक्षण आज दिले गेले पाहिजे.

एक तारखेला पगार घेणे व आयुष्यभर दाराला आतुन कडी लावून घेणे, रस्त्यावर कोणी चक्कर येऊन पडला तरी मला काय घेणे आहे, या विचारसरणीचे उच्चाटन करणारे शिक्षण आजच्या शाळेत शिकवायला हवे. कर्मवीर भाऊराव पाटील मुलांना झोपडी बांधायला शिकवत, स्वयंपाक करायला, शब्दकोश पाहायला शिकवत, रविंद्रनाथ टागोर विदयार्थ्यांना नम्रपणे सर्व प्रकारची कामे करायला शिकवत. इंदिरा गांधींना टागोरांच्या संस्थेत पाठवताना नेहरूंनी टागोरांना कळवले होते, ''तिला हाताने काम करू द्या, डोळयाने जग पाहू द्या मनाने विचार करू द्या. माझी मुलगी

म्हणून कुठल्याही प्रकारची सवलत तिला देऊ नका.''

अब्राहम लिंकनने मुलाच्या मुख्याध्यापकाला लिहिलेल्या पत्रात नुसता उल्लेखच नाही तर आग्रह केला होता की, माझ्या मुलाला जगात कसं जगायचं व विषम परिस्थितीत कसं वागायचं हे शिकवा.

आज जास्त शिकलेले लोक भौतिक जगात अन्यायाविरूध्द दंड थोपटण्यास पुढे येत नाहीत. डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर म्हणाले होते, ''शिक्षण हे वाघिणीचे दूध आहे - ते जो पिईन तो गुरगुरल्याशिवाय राहणार नाही.''

निस्वार्थता, सेवाभाव, चारित्र्य, नैतिकता, संघभावना, देशप्रेम, कर्तव्यभावना, करूणा, मैत्री, कृतज्ञता यांचे संमिश्र शिक्षण ही आजच्या काळाची गरज आहे. त्यासाठी चित्त शुध्द करा. 'मऊ मेणाहूनी आम्ही विष्णूदास । कठीण वज्रास भेदू ऐसे ॥' असे स्वाभिमानपूर्वक सांगणारे तुकाराम महाराज देखील आवाहन करतात,

''सकळांच्या पाया माझे दंडवत ।
आपले चित्त शुध्द करा.''

या चित्तशुध्दीच्या शिक्षणाची आज नितांत गरज आहे.

***

७. श्रमदेवतेची आराधना



दत्ता आणि राजू दोघेही सख्खे भाऊ, दोघांचेही शिक्षण जेमतेम झालेले. दत्ता हा पापभिरू, शांत, सज्जन व कष्टाळू प्रवृत्तीचा याउलट राजू हा आळशी व गुन्हेगारी प्रवृत्तीचा होता.

चटकन - कमी श्रमात उलट-सुलट कामे करून पैसे कमावणे व आळसात खाण्यापिण्यात दिवस घालवणे राजूला आवडायचे. श्रमजीवी दत्ताने काबाडकष्ट करून लोकसेवा व सत्याच्या मार्गाने नावलौकीक मिळवला होता. समाजात त्याला खूप मान मिळत होता. याउलट गुन्हेगारी प्रवृत्तीमुळे राजू दुःखीकष्टी व अपमानित जीवन जगत होता. लोक त्याला जवळ करत नव्हतो. दोघेही एकाच संस्कारात वाढलेले पण आपले आरंभीचे असणे जरी आपल्या हाती नसले तरी नंतरचे होणे आपल्या हाती असते हे दत्ताने सच्चाई व दीर्घोद्योगाने पटवून दिले होते.

खरोखर मित्रांनो काबाडकष्टाला - नैतिक मूल्यांची जोड दिल्यास सर्वत्र जीवनाचा सन्मान केला जातो. लहानपणी आजीने आम्हा मुलांना जग कधी बुडणार आहे हे तिला माहीत असल्याचे सांगितले. आम्ही उत्तराचा आग्रह धरत खूप गलका - गोंगाट केल्यावर ती म्हणाली. ज्या दिवशी माणसांच्या नजरेला थांबलेली - निवांत बसलेली - झोपलेली मुंगी दिसेल तेव्हा जग बुडेल. आम्ही सर्वांनी खूप शोध घेतला. थांबलेली मुंगी आमच्या नजरेला पडली नाही. आजीला या गोष्टीतून एवढेच सांगायचे होते. मुंगीसारखा शून्यवत - नगण्य जीव अहोरात्र काहीतरी करीत असतो. याउलट ज्याच्या ठायी ईश्वराने सर्व सामर्थ्य दिले तो माणूस मात्र आपल्या नाकर्तेपणाने सर्व सामर्थ्याची प्रतारणा करतो. माणसाला परमेश्वराने दोन

हात दिले आहेत ते श्रम करण्यासाठी, इतरांना आधार देण्यासाठी व रंजले गांजलेल्यांची सेवा करण्यासाठी. 'जेथे राबती हात तेथे हरी'' ही संत गाडगेबाबांची धारणा होती.

मुर्तीसमोर बसून दोन तास मंत्रोच्चार करणाऱ्या भाविकतेपेक्षा घामाच्या रूपाने - रक्ताचे पाणी करणारा व या घामाला त्यागाचा - सेवेचा सुगंध देणारा कामगार गाडगेबाबांना प्रिय होता. ज्या देशात श्रमाला प्रतिष्ठा लाभलेली असते अथवा श्रमाची उपासना निष्ठापूर्वक केली जाते तो देश समृध्द व अजिंक्य बनतो हा विचार गाडगेबाबांनी समाजासमोर प्रत्यक्ष स्वरूपात ठेवला होता.

आज कमी श्रमात जास्त धन मिळविण्याची अपप्रवृत्ती दिवसेंदिवस वाढत आहे. पण या वाममार्गाने मिळवलेला पैसा मी-मी म्हणणाऱ्या राज्यकर्त्यांना देखील तुरूंगाची हवा दाखवत आहे. करोडपती असणारे महाभाग आज दु:खी-कष्टी होवून नैराश्याने आत्महत्या करत आहे. कारण श्रमाला प्रतिष्ठा व नैतिक मूल्यांना डावलून केलेल्या कृत्याचे हे फळ आहे.

कोणा एका शास्त्रज्ञाचे साडेतीन हजार प्रयोग फसले. तरीही पहाटेच्या वेळी प्रयोगशाळेचे दार उघडून तो कामाला लागत असे कोणी त्याला हिणवले, 'या वाया गेलेल्या प्रयोगाची कहाणी जगाला कळली तर? यावर तो म्हणाला हेच प्रयोग परत कोणाला करावे लागणार नाही. या कल्पनेने जग आनंदी होईल !'

लोकशाहीर आण्णाभाऊ साठे म्हणायचे, ''पृथ्वी ही शेषनागाच्या मस्तकावर तरली नसून कष्टकऱ्यांच्या व श्रमिकांच्या तळहातावर तरली आहे''.

म्हणून माणसाने नेहमी दीर्घोउदयोगी रहावे. ''उद्योगाची घरी - रिद्धीसिद्धी पाणी भरी'' या सुभाषिताचे सार जाणून घ्यावे.

आयुष्यात काबाड कष्टाला - सेवेची, त्यागाची, लोककल्याणाची व सत्याची जोड देणारे स्वामी विवेकानंद - छत्रपती शिवाजी महाराज, डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर, महात्मा ज्योतीबा फुले या महापुरूषांचा इतिहास आजही आपणांस प्रेरणा देतो व श्रमाला - नैतिक मूल्यांची जोड देऊन श्रमदेवतेची उपासना केल्यास आपण नियतीकडून सन्मानित झाल्याशिवाय राहणार नाही. अशी उच्चकोटीची शिकवण देतो. चला मग - उठा - जागे व्हा - रोज श्रमदेवतेची पूजा केल्याशिवाय राहू नका.

***

८. सुख आये नाचें नाही...



रात्री दहाचा सुमार, झोपायच्या तयारीत असताना रेडिओवर गाणं लागले -

जिंदगी प्यार का गीत है, इसे हर दिल को गाना पडेगा ।

जिंदगी गम का सागर भी है, हमको उस पार जाना पडेगा ।

खरोखर जीवन हे सुख-दु:खाचं मिश्रण आहे. वडिलांच्या मृत्यूनंतर दोन भावांनी संपत्ती वाटून घेतली. मोठा भाऊ उच्चशिक्षित, तर लहान अडाणी. मोठ्या भावानं लहान भावाची फसवणूक करून किंमती वस्तू स्वत:कडे ठेवल्या. काही दिवसांनी लहान भावानं मोठ्या भावाला घरातील छताच्या तुळईला वडिलांनी कापडात काहीतरी बांधून ठेवल्याच दाखवलं. त्यात किमती हिरा व चांदीची काळी पडलेली अंगठी होती. मोठ्या भावानं हिरा स्वत:कडं ठेवला व चांदीची अंगठी भावाला दिली. मोठा भाऊ प्रचंड श्रीमंत. मोटार, बंगला सर्व काही मुबलक, तरीही नेहमी व्याकुळ असायचा. बायकोबरोबर भांडणं करायचा, अधूनमधून दारू पिऊन मुलांना मारझोड करायचा. पुढे पुढे तो झोपेच्या गोळ्या घेऊ लागला. त्याचं कामावर जाणं बंद झालं. त्याची समाजात अवहेलना होऊ लागली. कारण त्याच्या मनासारखं घडलं, की तो प्रचंड खूष व्हायचा व मनाविरूद्ध घडलं की नाराज व्हायचा.

लहान भाऊ मात्र कमी संपत्ती असूनही सुखाने संसार करत होता. कारण चांदीच्या अंगठीवरचं वडिलांनी कोरलेलं वाक्य तो रोज वाचायचा. ''ये भी बदल जाएगा' त्यामुळे तो सुख आलं तरी नाचायचा नाही व दु:ख आलं

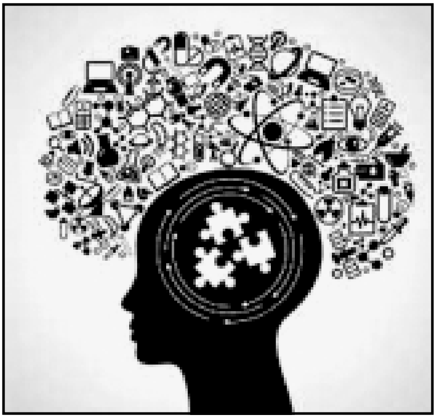
तरी रडायचा नाही. मोठ्या भावाकडे सगळं ऐश्वर्य होतं, पण वडिलांचा 'ये भी बदल जाएगा' हा मंत्र नव्हता. म्हणून गौतम बुद्ध म्हणतात...

''सुख आये नाचें नही, दु:ख आये नही रोय ।
दोनों मे समता रहे - उत्तम मंगल होय।''

जगातील प्रत्येक गोष्ट अनित्य व परिवर्तनशील आहे. गीतेतही सांगितलेलं आहे.'जो आज तुम्हारा है, वह कल किसी और का होगा।' तेव्हा सुख आलं, तरी समताभाव राखून आनंद घ्या व दु:ख आलं तरी समताभाव राखून तटस्थ राहा. त्याला साक्षीभावाने पाहा. कारण सर्वच अनित्य आहे. सुखी होण्यासाठी सर्वप्रथम आपण स्वाध्याय केला पाहिजे. मी कोण? माझी ताकद किती? मी काय करू शकतो? माझे ध्येय काय? प्रत्येकाचा स्वतंत्र पिंड असतो. सगळ्याच पालकांना मुलांनी इंजिनिअर, डॉक्टर व्हावसं वाटतं पण आपला व मुलांचा पिंड पाहूनच ध्येय निवडलं पाहिजे व निवडलेल्या ध्येयाला सकारात्मक विचारांची जोड देऊन ध्येयप्राप्ती केली पाहिजे. सकारात्मक विचार मनाची सबलता वाढवतात. त्यामुळे आत्मविश्वास वाढतो. स्वामी विवेकानंद म्हणतात, ''तेहतीस कोटी देवांवर तुमचा विश्वास असेल पण स्वत:वर तुमचा विश्वास नसेल तर तुम्ही नास्तिक आहात.''तेव्हा मन सबल व निर्मल करण्यासाठी सकाळ-संध्याकाळ १५ मिनिटे शांतपणे ध्यानाला बसा व तटस्थपणे जाणाऱ्या-येणाऱ्या श्वासाला जाणत राहा, हाच मनाचा सर्वात उत्तम व्यायाम आहे.

***

९. मनातील भाव



कारखान्यातील 'सामाजिक बांधिलकी' या खात्याअंतर्गत समाजात विविध सामाजिक उपक्रम राबवण्याची जबाबदारी व्यवस्थापकांनी राजेश व आयप्पा या दोन अधिकाऱ्यांवर दिली होती. राजेश आपल्या हाताखालील लोकांना कामे सांगून उपक्रम राबवल्यानंतर त्याची खूप प्रसिद्धी करायचा, वरिष्ठांपर्यंत बातम्या पाठवायचा, आयप्पा मात्र हाताखालील लोकांबरोबर राहून खूप सेवा करत उपक्रमाचे 'सामाजिक बांधिलकी' हे नाव खऱ्या अर्थाने सार्थ करत होता. तो प्रसिध्दीपासून दूर राहत असे. नेहमी लोकसेवेत मग्न असे. वर्षानंतर स्वत:ची इमेज घडवण्यासाठी चोहोबाजूंनी प्रयत्न करणाऱ्या राजेशला बढती न मिळता आयप्पाला त्या विभागात बढती मिळाली. राजेशने एवढे प्रयत्न करूनही त्याच्या वाट्याला यश का नाही आले?

एकाच पंचतारांकित हॉटेल्समध्ये दोन जादूगार जादूचे प्रयोग करायचे. एक खूप प्रसिद्ध झाला व त्याने खूप पैसे कमावले. दुसऱ्याला पगारावर संतुष्ट रहावे लागले. कारण जो प्रसिद्ध झाला तो मनामध्ये ''आज मी लोकांना खूप संतुष्ट करणार आहे, त्यांचे खूप मनोरंजन करणार आहे असा भाव ठेवून जादूचे प्रयोग करायचा तर दुसरा जादूगार मात्र आज मी जादूच्या प्रयोगात सगळया प्रेक्षकांना फसवणार आहे असा मनात भाव

ठेवायचा. मनातील भाव हा कर्माचे फळ देत असतो. एखाद्या मनुष्याने त्याच्या आईला, बहिणीला, पत्नीला, मैत्रीणीला मारलेली मिठी. प्रत्येक वेळी त्याच्या मनातील भाव हा वेगळा असतो. जरी त्या सर्व स्त्रिया आहेत आणि त्याची क्रिया पण सर्वच ठिकाणी एकच आहे परंतु प्रत्येक वेळी मानसिक स्पंदने मात्र वेगवेगळी असतात. मनातील हेतूचे भावनेत रूपांतर होते. कला-साहित्य, संगीत, परमार्थ अशा आनंदमार्गात मनातील प्रसन्न भावामुळे भावनिक आजार टळतात. भगवान बुद्धांनी मनातील चार भावनांचा आवर्जुन उल्लेख केला होता. मैत्री, मुदीता, करूणा आणि उपेक्षा या त्या भावना होत. ज्ञानदेवांनी पसायदानात 'मैत्र जीवाचे' हा आदर्श मानला आहे. जैन दर्शनातील सामुयिक पाठात 'सत्वेषु मैत्री, गुणिषु प्रमोदन', 'क्लिटेषु जीवेषु कृपापरत्वम'' हा भाव मनात व्यक्त केला जातो. कुठलेही काम करताना मनातील भाव काय आहे. हेतू काय आहे हे तपासून कार्य करावे.

महात्मा गांधी आपल्या दिनचर्येचा प्रारंभ लोककल्याणाच्या प्रार्थनेने करत व याच लोककल्याणाच्या भावनेने तिला पूर्णविराम देत. गांधीजींच्या वाट्याला अनेक वेळा राजकीय विरोध व मतभेद आले. पण गांधीजींनी कधीही खेद व्यक्त केला नाही. कारण त्यांना माहीत होते.

"The prayer of a pure heart never goes unanswered".

निर्मळ भावनेने केलेली प्रार्थना वाया जात नाही. तिचे फळ चांगलेच मिळते. मानमान्यता मिळवण्यासाठी लोक जीवाचे रान करतात. पण ती मान्यता अल्पकालीन ठरते.

गाडगेबाबांचे एक परमभक्त बाबांच्या, सभांचा, व्याख्यानांचा छापून आलेला वृत्तांत एकत्रित जमा करत असत.अनेक वर्षांचे हे संग्रहण - बाड एकदा त्यांनी बाबांसमोर ठेवले. त्यांना वाटले बाबा शाबासकी देतील. पण त्या चिंध्या पांघरणाऱ्या अन खापरात भाकर खाणाऱ्या बाबांनी हे बाड उचलून हसत हसत शेकोटीत फेकून दिले. बाबांनी आपल्या हातांनी आपल्या गौरवाची राखरांगोळी केली. खरंच झाली का राखरांगोळी त्यांच्या

गौरवाची? गाडगे महाराज जाऊन कित्येक वर्षे झाली. तरीही त्यांच्या नावाचा जयजयकार चालूच आहे. कारण लोककल्याणाच्या महान भावनेने या संताचे मन-अंत:करण नेहमी ओतप्रोत भरलेले असायचे. जग जिंकणरे सिकंदर - नेपोलियन काळाच्या ओघात पडदयाआड गेले. पण लोककल्याणाच्या भावनेने आयुष्य वेचणारे छत्रपती शिवाजी महाराज, डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर, महात्मा फुले आजही अमर आहेत. म्हणून कुठलेही कार्य करताना मनातील भावाला, त्या कार्यामागच्या हेतूला तपासत रहा. हेतूवरच कार्यसिद्धी अवलंबून असते. मनाच्या भावातून शारीरिक कर्म घडत असते. म्हणतात ना.. 'जगी जीवनाचे सार - घ्यावे जाणोनी सत्वर
जैसे ज्याचे कर्म तैसे - फळ देतो रे ईश्वर'

***

१०. संगत



जयश्री बारावीला ९५% गुण मिळवून तालुक्यात पहिली आलेली सुस्वभावी, कर्तव्यदक्ष, चारित्र्यसंपन्न, संस्कारक्षम, घरंदाज विद्यार्थीनी.बारावीनंतर गावात शिक्षणाची सोय नसल्याने पुण्यात शिक्षणासाठी नामांकित महाविद्यालयात तिने प्रवेश घेतला. वसतिगृहात ज्युली नावाची मुलगी तिला रूममेट म्हणून मिळाली. ज्युली कॉन्व्हेंट मधून शिकलेली, मित्रांबरोबर रात्री उशीरापर्यंत फिरणे, पार्ट्या करणे, पबमध्ये जाणे हे ज्युलीसाठी कॅज्युएल होते. एका चौकटीत जीवन जगणाऱ्या जयश्रीला ज्युलीकडून बाहेरच्या त्या मस्तवाल दुनियेतल्या गप्पा ऐकून आकर्षण निर्माण झाले. ज्युली एक दिवस खूप आग्रह करून आपल्या मित्रांबरोबर जयश्रीला सहलीला घेऊन गेली. नकळत त्या ग्रुपमधील एका मुलाने जयश्रीला वेगवेगळया पद्धतीने स्वत:कडे आकर्षित केले. याकामी ज्युलीने त्या मुलाला पूर्ण मदत केली. जयश्रीचे अभ्यासातील लक्ष उडाले. ती पूर्णत: त्या मुलाच्या प्रेमात अडकली. इतस्तत: फिरणे सुरू झाले. काही महिन्यानंतर त्या मुलाला पोलिसांनी गर्द विक्रीच्या आरोपारून अटक केली. तपासात जयश्रीला पण जबाबासाठी अनेक वेळा पोलीस चौकीत जावे लागले. घरच्यांना हा प्रकार कळाला. कॉलेजमध्ये चर्चेचा विषय झाला. वडिलांनी जयश्रीला शिक्षण अर्धवट सोडून गावी आणले. त्या मुलाला शिक्षा झाली. त्या प्रकाराने जयश्री इतकी खचली कि तिला वेडाचे झटके येऊ लागले. तिने आत्महत्येचा प्रयत्न केला. मनोरूग्ण म्हणून तिच्यावर उपचार चालू आहेत.

तालुक्याने सत्कार केलेल्या जयश्रीची संगत चुकली. त्याची तिला मोजावी लागलेली केवढी ही भयंकर किंमत म्हणून तर रामदास स्वामी म्हणतात,

''मना तूचि रे एक क्रिया करावी ।,
सदा संगती सज्जनांची धरावी ।।''

पावसाच्या पाण्याचा थेंब गरम तव्यावर पडला तर त्याचे बाष्प होते. हाच थेंब गटारात पडला तर त्याला दुर्गंधी येते. हाच थेंब समुद्रात पडला तर तो खारट होते आणि हाच थेंब स्वाती नक्षत्र असेल तर शिंपल्यात पडला की त्याचा मोती होतो. थेंब तोच असतो. तो कोणाच्या सहवासात येतो यावर त्याचे भवितव्य अवलंबून असते.

त्याचप्रमाणे पुरूष किंवा स्त्री कोणाच्या सहवासात असतात त्यावर त्यांचे भवितव्य अवलंबून असते. भगवान बुध्द म्हणतात, ''गेंडे कि तरह -अकेला विचरण करे - पर मुर्खों कि संगती ना करें ।''

एका तत्ववेत्त्याने म्हटले आहे, तुमचे मित्र कोण-कोण आहेत हे मला सांगा - त्यावरून तुम्ही कसे आणि कोण आहात हे मी खात्रीने सांगू शकतो.

नुकत्याच जन्मलेल्या वाघाच्या पिल्लाला मेंढरांमध्ये सोडलं. वर्षानंतर ते देखील मेंढरासारखं चार पायांवर चालत-चालत बे-बे ओरडू लागलं. स्वत:ची ताकद व झेप घेण्याची क्षमता हरवून बसलं.

बाभळीच्या झाडाच्या शेजारी वाढलेल्या केळीच्या झाडाची सगळी पाने वारा सुसाट सुटला की बाभळीच्या काट्यांनी कराकरा कापली जातात. पानातील रस निघून ती सुकून जातात. याउलट आंब्याच्या झाडाखालील वेल झाडाची मदत घेऊन गगनाला भिडण्याचा प्रयत्न करते. संगतीचा केवढा हा परिणाम.

एकदा प्रचंड महापूरात नदीपात्रातून दोन भांडी वहात होती. त्यापैकी एक पितळेचे व दुसरे मातीचे. त्या पूरातून वहात जातानाच त्यांच्यात संवाद चालला होता. पितळेचे भांडे मातीच्या भांड्याला म्हणत होते. ''अरे इतक्या दुरून का चालला आहेस, ये ना माझ्याजवळ. दोघेही हातात हात घालून जाऊ, कशी मजा येईल बघ तर, मला तुला डोळे भरून पाहता

येईल आणि या प्रचंड वेग असलेल्या पाण्यापासून तुझं संरक्षणही करता येईल.'' मातीच्या भांड्याने पितळेच्या भांड्याचे आभार मानून म्हटले, ''कृपा करून कोणत्याही स्थितीत तू माझ्याजवळ येऊ नको, तुझीच मला सर्वात जास्त भिती आहे. तुझा थोडासा जरी धक्का मला लागला तरी माझ्या ठिकऱ्या उडतील. तुझा माझा देहभाव, स्वभाव भिन्न आहे.'' म्हणून तर रामदास स्वामी म्हणतात,

''जाणत्याच्या संगतीने भजावे । जाणत्याच्या संगतीने झिजावे ।''

शेवटी आयुष्यात चांगला जोडीदार - चांगली संगत लाभली तर खालील ओळी सहजपणे ओठातून बाहेर पडतील,

''तेरा साथ है तो मुझे क्या कमी है । अंधेरो से भी, मिल रही रोशनी है ।''

***

११. भावनांना वाट द्या.

रूपेशचे वडिलांवर खूप प्रेम होते. परंतु वडिलांना विश्वासात न घेता परस्पर रजिस्टर्ड प्रेमविवाह केल्याने वडिलांबरोबर त्याचे कडाक्याचे भांडण होऊन त्याला घर सोडावे लागले होते. पाच वर्षे झाली होती. तो वडिलांशी बोलत नव्हता. काही लग्न समारंभात त्याला वडिलांना नमस्कार करून बोलावेसे वाटायचे पण त्या भावना तो अहंकारामुळे दाबून ठेवून वडिलांपासून दूर जात असे. विपश्यनेच्या, ध्यानाच्या शिबीरात त्याला वडिलांची खूप आठवण आली व वडिलांनी त्याच्यासाठी उचललेल्या कष्टांनी त्याचे मन भरून आले, अपराधीपणाची भावना त्याने आचार्यांजवळ व्यक्त केली.

शिबिर संपल्यानंतर आचार्यांनी त्याला वडिलांकडे जाऊन ''माझे तुमच्यावर खूप प्रेम आहे, मी तुमचा खूप ऋणी आहे'', असा भाव व्यक्त करावयास सांगितला. शेवटी शिबीर संपल्यावर तो डायरेक्ट वडिलांकडे गेला. बेल वाजवल्यावर वडिलांनीच दार उघडावे अशी त्याने केलेली तीव्र इच्छा पूर्ण झाली. बेल वाजल्यानंतर वडिलांनीच दार उघडले. तो म्हणाला, ''बाबा - माझं तुमच्यावर खूप प्रेम आहे. मी तुमचा ऋणी आहे.'' बाबांनी हे ऐकताच त्याला मिठी मारली दोघेही अश्रू गाळू लागले. त्यादिवशी रूपेशला ओझं हलकं झाल्यासारखं वाटलं. एकच आठवड्यात वडिलांना हृदयविकाराने मृत्यूला सामोरे जावे लागले. दोन वर्षांपूर्वीच वडिलांना एक ॲटॅक आला होता. पण रूपेशला त्यांनी कळवलं नव्हते. मित्रांनो रूपेश जर वडिलांना भेटून भावना व्यक्त करू शकला नसता तर त्याला अपराधीपणाच्या भावनेने आयुष्यभर छळले असते. म्हणून मनातील भावनांना जाणून योग्य वेळी त्यांना वाट मोकळी करून दिल्याने मनावरचे ओझे खूप हलके होते मित्रांनो भावनांना नीट वाट दिली नाही तर भावनांचा उद्रेक होऊन अनर्थ घडण्याची दाट शक्यता असते. आजपर्यंत आपण भावनांपेक्षा बुध्यांकाला जास्त महत्व देत होतो. अभ्यासाअंती उत्तम बुध्दयांकाची मुले जीवनात अयशस्वी झालेली तर सामान्य बुध्यांकाची मुले प्रचंड यशस्वी झाल्याचे

आपल्याला दिसून येते. कारण सामान्य बुध्यांक असलेल्या मुलांचा भावनिक बुध्यांक हा उत्तम बुध्यांक असलेल्या मुलांपेक्षा जास्त होता.

भावनांचा उद्रेक झाला, त्यांचे दमन झाले तर मनुष्य क्रुरतेकडे व नैराश्याकडे झुकतो. अलीकडे ज्या कुटूंबात जास्त कलह - व्यसनं - भांडणं आहेत किंवा आई-वडिलांचा घटस्फोट झाला आहे किंवा मुलांकडे पूर्णत: दुर्लक्ष केले गेले आहे, अशा मुलांच्या भावनांचा उद्रेक होऊन त्यांच्या हातून हिंसक घटना घडताना दिसतात. नातवाने आजीचा खून करणे, नकार दिला म्हणून मुलीवर ॲसीड फेकणे, चाकूहल्ला करणे हे यातीलच प्रकार होत.

धर्माच्या - जातीच्या नावावर भावनांना हात घालून राजकीय लोक आज आपली गणिते मांडताना आघाडीवर दिसून येतात. भावनांच्या आहारी जाऊन माणसे एकमेकांचे वैरी होतात. म्हणून भावनांवर विजय मिळवणे किंवा नियंत्रण ठेवणे किंवा त्यांना योग्य ती वाट करून देणे हे खूप महत्वाचे असते. भावनांचा समतोल ढळला कि निद्रानाश, रक्तदाब, अल्सर यासारखे अनेक आजार शरीरात बळावतात व ताणतणाव वाढतो. म्हणून आपल्या मनातील भावना संबंधित लोकांसमोर वेळेनुसार व्यक्त करा. फक्त व्यक्त करताना त्यामुळे आपले व समोरच्या व्यक्तीचे नुकसान होणार नाही व सामाजिक शांतता, सुव्यवस्था टिकून राहील व संस्कृतीला गालबोट लागणार नाही याची काळजी घ्या. म्हणजेच आपली प्रज्ञा जागवा. व्यक्त करता न येण्यासारख्या भावना कागदांवर लिहून काढा व न वाचता तो फाडून टाका. भावनांना वाट देण्यासाठी योग्य ते माध्यम शोधा, व्यायाम करा, खेळ खेळा, गप्पा मारा, विनोद करा, नाचा - बागडा, मोठ्याने गाणी म्हणा, सहलीला जा, समोरच्याचे ऐकून घ्या, त्याला सहानुभूती द्या. अनेक मित्र-मैत्रिणी गोळा करा, समोरच्याच्या भावनांचा आदर करा, दु:ख झाले तर रडून घ्या, राग आला तर घरातील उशीवर (पिलो) राग शांत होईपर्यंत गुद्दे मारा. योगासने करा, ध्यान करा व आनंदाने जीवन जगण्यासाठी आवश्यक त्यावेळी बिनधास्त आपल्या भावना व्यक्त करून भावनांना वाट करून द्या. यातच सुखी जीवनाचे रहस्य दडलेले आहे.

***

१२. ताणतणाव



केदारचे वय ३५ वर्षे झाले होते, लग्न जुळतच नव्हते. कायमस्वरूपी नोकरी नसल्याने पैशाचीही चणचण भासे. त्यामुळे घरातही त्याला फारशी किंमत उरली नव्हती. मित्राकडून घेतलेली उसनवारी वेळेवर परत न केल्यामुळे त्यांचे अपशब्द ऐकायला लागत होते.

आपले नशिबच फुटके - आपण दरिद्री - कर्जबाजारी - कर्तुत्वशून्य अशा विचारांमुळे केदारच्या डोक्यात चालता-चालता नकारात्मक विचारांचे वादळ उठायचे व त्याला नैराश्य यायचे. त्यातून तो नकारात्मक विचारांकडे ओढला जायचा. त्यामुळे शारिरिक स्तरांवर देखील केदार वारंवार आजारी पडायचा. हळूहळू नकारात्मक विचारांमध्ये सापडल्यामुळे शेवटी केदारला मानसोपचार तज्ज्ञांची मदत घ्यावी लागली.

मित्रांनो जसा तुम्ही विचार कराल त्या प्रकारच्या तरंगाशी तुम्ही समरस होऊ लागता. भगवान बुद्ध म्हणतात, ''सब्बो लोको प्रकंपीतो'' (सर्व विश्व हे तरंग आहे, प्रकंपन आहे.) रेडिओच्या सुईला फिरवताना जे स्टेशन तुम्हाला ऐकायचे असेल त्या स्टेशनवर सुई आणतात व प्रक्षेपण चालू होते. निसर्गात विविध प्रकारच्या तरंगाचे वहन चालू असते. तुमचा विचार हा पण एक तरंगच असतो. त्यामुळे नकारात्मक विचाराला थारा न देता त्याला सकारात्मक करा. नकारात्मक विचारांना सकारात्मक करणे यालाच तुकाराम महाराज ''रात्रंदिन आम्हा, युद्धाचा प्रसंग'' (मनाचे - मनाशीच युद्ध) असे संबोधतात. मनात २४ तासात ६०,००० विचार

येतात त्यातील ६०% विचार हे नकारात्मक असतात. त्याला सकारात्मक करण्याची कला अवगत नसेल तर केदारसारखी अनेक माणसे नैराश्यात (ताणतणावात) जातात म्हणून नकारात्मक विचारांना सकारात्मक करणे आणि सर्व विचार वर्तमानकाळात करून अंर्तमनाला सूचना दिल्याने त्या प्रकारच्या विचारांच्या कर्मफळाला गती येते. पूर्वी लोक म्हणायचे, तुम्ही जो विचार कराल त्याला वास्तुपुरूष तथास्तु म्हणतो. आपल्या विचारांना प्रतिसाद देऊन त्या प्रकारच्या कर्मफळाला आपण आपल्या आयुष्यात ओढत असतो. म्हणून वर्तमानकाळात सकारात्मक विचार करण्याची कला अवगत करणे ही एक साधनाच आहे. या साधनेचा जास्तीत जास्त सराव करा. लोकसंख्येच्या १% माणसं ही ठार वेडी असतात आणि ३३% माणसं सीमारेषेवर असतात. जगातल्या १०% लोकांना झोपच येत नाही. मधुमेह-उच्चरक्तदाबाचे रूग्ण भारतात सर्वाधिक आहेत.

आत्महत्यांचं प्रमाण वाढलं आहे. मन प्रमुख आहे. या मनावर येणारा ताण नियंत्रणात ठेवण्यासाठी माणसे जोडा, एकलकोंडेपणा सोडा, वेळेचे व्यवस्थापन करा, व्यायाम करा, तोंडात लाळ तयार करून ती गिळा (लाळेत अँड्रानील असते, त्यामुळे ताण कमी होण्यास मदत होते), म्युझिक विशेषत: शास्त्रीय संगीत ऐका, योगा व प्राणायाम करा. आपल्या रोजच्या जगण्यात मनात येणारे विचार - एका फुलस्केप पेपरवर कसलाही विचार न करता भराभर लिहा व ते परत न वाचता फुलस्केप पेपर फाडून टाका. (यामुळे दबलेल्या भावनांना रिलीफ मिळतो), आठवड्यातून एकदा पायाचा घोटा बुडेल एवढया गरम पाण्यात मुठभर मीठ टाकून त्यात दहा मिनिटे पाय ठेवून बसा, आवडता छंद जोपासा, लहान मुलांबरोबर खेळा, प्राण्यांशी खेळा, लोक काय म्हणतील यावर जास्त विचार करू नका, भावनांचे दमन करू नका, शरीराला मसाज व स्टीम द्या, टाळया वाजवा, जोरजोरात हसा, सकारात्मक विचार करा. सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे रोज सकाळ-संध्याकाळ दहा मिनिटे शांतपणे मांडी घालून बसा व येणाऱ्या व जाणाऱ्या श्वासाचे तटस्थपणे निरीक्षण करा. शुद्ध श्वासाला आकडा-आकृती-मंत्र याची जोड अजिबात देऊ नका. शुद्ध व स्वाभाविक श्वासाचे तटस्थपणे निरीक्षण हा तणावातून बाहेर पडण्याचा उत्तम मार्ग आहे.

समजा नैराश्याचे प्रमाण जास्तच वाटले-आत्महत्येपर्यंतचे विचार मनात घोळू लागले. तर मात्र मेंदूमध्ये काही रासायनिक घटकांची कमतरता निर्माण झाल्याने जिवरासायनिक असंतुलन होते आहे, हे लक्षात येऊन ते घटक वाढवण्यासाठी त्वरित मानसोपचार तज्ज्ञांचा सल्ला घ्या. मानसोपचार तज्ज्ञांकडे जाणे म्हणजे आपण वेडे आहोत असे मुळीच नाही. अमेरिकेत ६०% लोक कधी ना कधीतरी मानसोपचार तज्ज्ञांची मदत घेतात. अवास्तव अपेक्षा न बाळगता आनंदी रहावयास शिका. आनंदी जीवन जगण्याची कला शिकण्यासाठी दहा दिवसाचे विपश्यना शिबिर करा. विपश्यना केल्यानंतर इतर उपायांची गरजच भासणार नाही. स्वच्छंदपणे विहार करा.

''कोण म्हणतं जीवनात प्रत्येक वेळी काटेरी डंख आहेत,
डोळे उघडून बघा-प्रत्येकाला उडण्यासाठी फुलपाखरांसारखे पंख आहेत''

***

१३. क्रोधाला आवर घालू या !



येरवडा कारागृहात विपश्यना ध्यान साधनेचे बंदिजनांसाठी आयोजित केलेल्या शिबिराचे मौन सुटले. बंदिवान एकमेकांशी बोलू लागले. ३० वर्षे वयाचा तानाजी एम.बी.ए. पर्यंत शिक्षण घेऊन एका नामांकित कारखान्यात उच्च पदावर काम करत होता. पत्नी, आई-वडील, दोन लहान मुले असा सुखाचा संसार चालला होता. शेताच्या बांधावरून चुलत्याबरोबर झालेल्या भांडणात क्रोधाग्नी भडकल्यामुळे - तानाजीचा स्वत:वरचा ताबा सुटला आणि त्याने चुलत्याच्या डोक्यात फावडे मारल्यामुळे चुलता जागेवरच मृत्यूमुखी पडला. तानाजी जन्मठेपेची शिक्षा आज भोगत आहे. शिबिरानंतर माझ्याशी त्याने मन मोकळे केले होते.

काही क्षणाचा क्रोध तुमचं जीवन उध्वस्त करू शकतो. गीतेत म्हटले आहे. 'क्रोधात भवति संमोह: संमोहात स्मृतिविभ्रम:
स्मृतिभ्रंशात बुद्धीनाश: बुद्धीनाशात प्रणश्यति।।'

(क्रोधामुळे व्यक्तीचा विवेक सुटतो, तो सुटल्यामुळे स्मृतिदोष जडतो. स्मृतीदोषामुळे बुद्धीनाश होतो व त्यामुळे व्यक्तीचा विनाश होतो. - 'अती राग आणि भिक माग.') क्रोधामुळे मनुष्य हिंसक बनतो. त्यामुळे त्याच्या हातून वाईट कृत्ये घडू शकतात.

कुटूंबात वडील क्रोधी असतील तर त्याचे दुष्परिणाम मुलांच्या कोवळया मनावर होतात. त्यामुळे मुले दुर्बल आणि भित्री होतात.

क्रोधामुळे मनुष्य विचारहीन होतो. त्याच्या हातून रागाच्या भरात खूनही

होऊ शकतो. क्रोधामुळे त्या व्यक्तिला स्वत:ला रक्तदाबाचे विकार बळावतात. त्याची मज्जासंस्था दुर्बल होते. मनुष्य समाजापासून-घरापासून दूर फेकला जातो. त्याच्या जीवनात अपयश येते. क्रोध विचारात विसंगती आणतो. त्या मनुष्याची वाटचाल नैराश्याकडे होते.

क्रोधामुळे डोळे लाल होणे, छाती धडधडणे, नाकपुड्या फुगणे, शरीर थरथरणे, अन्नावरची वासना उडणे, रक्तातील साखर वाढणे, अल्सर होणे, हृदयविकार उद्‌भवतो असे अनेक दुष्परिणाम शरीरावर दिसून येतात.

त्याचप्रमाणे मानसिक स्तरावर कामात लक्ष न लागणे, एकाग्रता ढळणे, निर्णयक्षमता कमी होणे, बदल्याची भावना निर्माण होऊन द्वेष वाढणे असेही अनेक दुष्परिणाम दिसून येतात. वरील शारीरिक व मानसिक परिणामांचे एकत्र फलित म्हणजे क्रोधी व्यक्ती हृदयविकार, अर्धांगवायू, मधुमेह, अल्सर, ॲसिडीटी, अर्धशिशी अशा अनेक व्याधींनी ग्रस्त होतात. क्रोध आपली फार मोठी हानी करतो.

एकदा एक शेतकरी द्वेषयुक्त अंत:करणाने गौतम बुध्दांना वाईट बोलून त्यांचा अपमान करू लागला. बुध्दांनी त्याकडे बघून स्मितहास्य केले. आनंदला या गोष्टीचा खूप राग आला. त्याच्या श्वासाची गती वाढली, डोळे विस्फारले गेले, हृदयाची धडधड वाढली तेव्हा बुध्द आनंदला म्हणाले, आनंद चुक शेतकरी करतोय त्याची शिक्षा तू का भोगतोयस ? आनंद-क्रोध येणे ही एक शिक्षाच आहे. तापट माणसाला वेगळी शिक्षा करायची गरज काय? त्याने शिव्यांची भेट आणली आपण ती स्वीकारलीचं नाही. मग त्याची भेट त्याच्याजवळच राहिल. ते ऐकून आनंदला आपली चुक लक्षात आली.

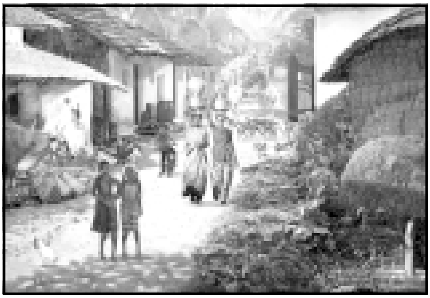
क्रोध व्यक्त केल्यानंतर लक्षात येते, ज्या कारणासाठी आपण रागावलो ते कारण किती क्षुल्लक होते पण अहंकाराने आपण प्रतिक्रिया देऊन दु:खाचे भागीदार झालेलो असतो.

रागाच्या बाबतीत बेंजामिन फ्रँकलिन म्हणतो, 'Anger is never without a reason but seldom & good one' इंग्रजांच्या अत्याचाराची चीड आली म्हणुन तर स्वातंत्र्य मिळवण्यासाठी लोकं एकत्र आली. सर्व स्वातंत्र्यवीरांच्या रागाचे कारण हे चांगले होते. मुलाच्या

उज्ज्वल भवितव्यासाठी आई मुलावर रागावते. तिच्या मनाची चेतना शुध्द असते. आधुनिक काळात काही वेळेस रागावल्याशिवाय लोक ऐकत नाहीत. काम करत नाहीत. त्यावेळेस त्यांच्यावर ओरडावेच लागते. पण हा क्रोध दर्शवताना आतून मन शांत ठेवता आले पाहिजे. क्रोधाचा नुसता अभिनय करता आला पाहिजे. त्यासाठी क्रोधाला आवरणे महत्वाचे आहे. म्हणून क्रोध आला कि १ ते १० आकडे मोजा किंवा त्वरित पाणी प्यायला जा. दीर्घश्वास घ्या अथवा ते स्थान सोडून निघून जा. नुसता श्वास सहजपणे जाणत रहा. एखाद्या व्यक्तीविषयी खूपच राग मनात असेल तर पलंगावर बसून त्या व्यक्तीला डोळयांसमोर आणून तक्क्या किंवा उशीला जोरजोरात गुद्दे मारा. यामुळे मनात दबलेला क्रोध बाहेर पडतो. ही उर्जा बाहेर पडल्यामुळे मन शांत व हलके होते. याला ‘पिलो-फायरिंग’ म्हणतात. त्या व्यक्तीच्या नावाने पत्रलिखाण केले तरी क्रोधयुक्त भावना मोकळया होतात. फक्त ते पत्र फाडून फेकून टाका. सर्वात महत्वाचे म्हणजे क्रोध आला कि तात्काळ प्रतिक्रिया देऊ नका. जॉर्ज गुजिएफला त्याच्या शांत स्वभावाचे रहस्य विचारले असता तो म्हणाला वडीलांनी मरताना मला एकच मंत्र दिला. Always react after 24 hours म्हणून क्रोध आला असता सजग व्हा. क्रोध हा आपला शत्रु आले. वरील उपायांनी त्याला काबूत ठेवा व आनंदाने जगा.

***

१४. प्रेमाच्या गावा जावे



सागर माझा शालेय मित्र. उत्कृष्ट शरीरयष्टी, देखणा, आर्थिक सुबत्ता व प्रतिष्ठीत असलेला सागर सामाजिक कार्याच्या निमित्ताने अपंगशाळेत जायचा. तेथेच एका पायाने अपंग देखण्या मुलीच्या प्रेमात सागर पडला व तिच्याशी विवाह करून आज त्यांचा संसार सुखाने चालला आहे. सागरला नात्यातील अनेक सुंदर श्रीमंत मुली लग्नासाठी आल्या होत्या. पण सागरच्या प्रेमाची बाग त्या अपंग मुलीच्याच राज्यात फुलली होती.

खरोखर प्रेम हे एक चिरंजीवी विश्वव्यापी तत्व आहे. ते कधी, कुठे, कोणावर, कसे होईल हे सांगता येत नाही. त्यात आपुलकी, स्नेह, माया, वात्सल्य असते. प्रेमाची भूक ही माणसाला जन्मापासून मरेपर्यंत असते. किंबहूना सर्वात पहिली भुक ही प्रेमाचीच असते. मूल मातेच्या उदरातून बाहेर आल्यावर पहिला टाहो फोडते ते दुधासाठी नव्हे तर त्याला 'मायेची ऊब' हवी असते म्हणून अखेरच्या क्षणीही माणसाला आपली प्रिय व्यक्ती जवळ असावी असे वाटते. असं खर प्रेम हे पारिजातकाची प्रसन्नता प्रदान करते. ते कधी मावळत नाही, त्याला अंध आसक्तीची अवकळा येत नाही ते अपेक्षाविरहीत असते.

'क्षण एक पुरे प्रेमाचा । वर्षाव पडो मरणांचा।' असे एक कवि म्हणाले होते. प्रेमाची दुनिया ही वेगळीच असते. यात कुणी योग्य मार्गाला लागतो तर कोणी वेडा होतो. प्रेमाच्या दुनियेत वाटेल ते घडू शकते. शपथा घेतल्या जातात, कविता स्फुरतात, त्यागाला भरती येते, रणरणते ऊन चांदण्यासमान वाटू लागते. जीवाची बाजी लावली जाते. माणूस स्वत:ला विसरून जातो. प्रत्येकाला आपण कोणाच्या तरी प्रेमात पडावे, कोणीतरी

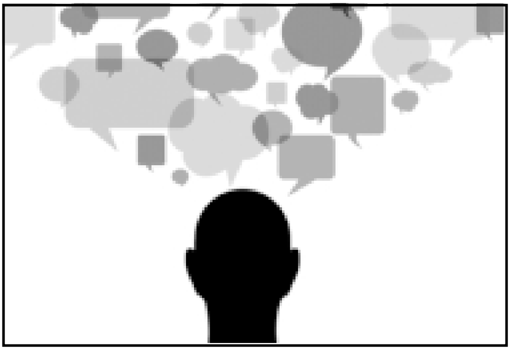
आपल्यावर प्रेम करावे असे वाटत असते. आपले प्रेम हे कोणाला दिसू नये, कोणी त्यात वाटेकरी असू नये,असे पोरवयातील प्रेमिकांना वाटत असते. वडीलधाऱ्यांना अनुभवाअंती प्रेमाचा पंचनामा केल्याशिवाय राहवत नाही. त्यामुळे दोन पिढयात तेढ निर्माण होते. आजकाल खंडाळा, लोणावळा, माथेरान अशा निसर्गरम्य ठिकाणी मुले - मुली सिनेमातील गाणी गाडीत लावून अंगविक्षेप करत नाचताना एकमेकांच्या प्रेमात आकंठ बुडालेली दिसून येतात. पण ही वासनांची जत्रा - भवयात्रा असते. हळूवार भावनेतून ती अंत्ययात्रा विकारातून उद्‌भवलेली असते. रजनीश ओशो म्हणतात ''प्रेम परमात्मा के निकटतम है। एक व्यक्ती को भी तुमने ठीक से प्रेम किया है, तो तुमने थोडासा परमात्माका स्वाद लिया है समझो।''

कुसुमाग्रज म्हणायचे ''प्रेम कुणीही करावं, प्रेम कशावरही करावं.'' संत नामदेवांना वाटे विठ्ठलाने आपल्याशी बोलावे. ते म्हणत, ''तु माय मी लेकरू, तू गाय मी वासरू.'' जनाबाईंना विठ्ठलाचे लेकुरवाळेपण भावले. आई मुलांवर अपेक्षा विरहित प्रेम करते. वंगभंगाच्या चळवळीत मुलांनी देशावर प्रेम केले, विवेकानंद भावविवश होऊन रात्री अपरात्री मायभूमीच्या भारतदेशाच्या आठवणीने रडत असत. भीमसेन जोशींनी गाण्यावर प्रेम केले, महाराष्ट्रातल्या मावळयांनी शिवाजी महाराजांवर प्रेम केले. आज भरकटलेली तरूणाई एकतर्फी प्रेमातून स्वत:चे जीवन संपवताना किंवा समोरच्याला उध्वस्त करताना दिसत आहेत. यासाठी पालकांनी व गुरूजनांनी त्यांना वेळ देऊन, त्यांना मायेची उब देवून त्यांच्या मनातील प्रेमाची पोकळी भरून काढण्यासाठी वात्सल्याने प्रयत्न केले पाहिजेत.

त्यांना नैतिक मूल्यांचे धडे दिले पाहिजेत. त्यांना भावभावनांचे व्यवस्थापन करावयास शिकवले पाहिजे. या प्रेमात शहाणी सुरती माणसंही कधी कधी वेडी होतात, कामातून जातात, म्हणतात ना 'इश्क ने निकम्मा कर दिया गालिब - वर्ना हम भी आदमी थे, कुछ काम के' म्हणून सर्व प्राणीमात्रांवर भरभरून प्रेम करा, त्यात त्यागाची व निरपेक्षतेची भावना असू द्या. असे केल्यास प्रेमाच्या गावातील आनंदयात्रा जीवनात बहार आणेल. असे केले तर ''प्रेमाला उपमा नाही ते देवाघरचे देणे।'' याचा अनुभव येईल.

***

१५. शहाणपण दे गा देवा



गणेश मठात जायचा, तेथील गंध लावल्यामुळे पीडा दूर होते असे ज्येष्ठ साधकांकडून ऐकल्याने ॲलर्जी असून देखील तो गंध कपाळी लावायचा त्यातून त्याला त्वचारोगाला सामोरे जावे लागायचे. त्यावर वेळोवेळी औषधोपचार करणारा गणेश मात्र डॉक्टरांनी सांगून देखील गंध सोडायला तयार नव्हता. आश्रमात गुरूमंत्राची दीक्षा घेतलेली केतकी रात्रंदिवस जप करायची. यामुळे तिला नैराश्याला सामोरे जावे लागले होते. घरचे तिच्या या विक्षिप्त वागण्याला त्रासले होते. तिचा सततचा जप हा समाजात चर्चेचा विषय झाला होता. मुक्ती हेच आयुष्याचे उद्दिष्ट मानणारा विनय घरातील अनेक गोष्टींना दूर लोटून घरातून पलायन करत होता. त्यामुळे त्याचा संसार विस्कटला होता. पगार अत्यल्प असताना देखील राजू गुरूच्या आज्ञेनुसार नाईलाजाने २०% रक्कम मठात दान द्यावयाचा. महिना अखेरीला मात्र तो कर्जबाजारी असायचा. पित्तप्रधान प्रकृतीच्या आदित्यने तरूणपणीच गुरूजींकडून एक वेळीच जेवायचे व्रत स्विकारले. याचा त्याच्या प्रकृतीवर गंभीर परिणाम झाला होता. स्त्रियांपासून साधकाने दूर रहावे, अशा गुरू उपदेशाचा पालनकर्ता मनोज आईला गाडीवर बसल्यानंतर अंतर ठेवून बसायला लावायचा. आईला खांद्यावर हातही ठेवून द्यायचा नाही. १० वर्षे साधना करून देखील स्वत:त काहीच बदल झाला नाही हे मान्य करणारा नागेश मात्र न चुकता रोज गुरूकुलात हजेरी लावायचा. अशी अनेक उदाहरणे पाहिली असता माणसे आपली

आपणच निर्माण केलेली चौकट सोडायलाच तयार नसतात असे दिसून येते.

एक लहानशी कथा माझ्या वाचण्यात आली होती. एका मानसशास्त्रज्ञाने आपल्या कोठडीत ५ लहान खोल्या तयार केल्या व ५ व्या खोलीत मिठाई ठेऊन एक उंदीर सोडला त्या उंदराने ५ व्या खोलीत जाऊन मिठाई फस्त केली. तीन दिवसानंतर त्याने मिठाई तिसऱ्या खोलीत ठेवली. उंदीर नेहमीप्रमाणे ५ व्या खोलीत गेला. तेथे त्याला काहीही न मिळाल्यामुळे तो चौथ्या खोलीतून जाऊन बाहेर आला. मग तिसऱ्या खोलीत त्याला मिठाई सापडली. ती त्याने फस्त केली. उंदराला ५ व्या खोलीतील मिठाई न दिसल्याने तो इतर खोल्यात शोधत फिरला. माणसाला मात्र प्रज्ञा असून तो चौकट का सोडत नाही हे एक मोठे कोडेच आहे. भितीपोटी माणूस चौकट मोडायला तयार होत नाही. इंग्रजीत एक वाक्य आहे, 'फियर इज अ डार्करूम व्हेअर ओनली निगेटिव्हज् आर डेव्हलपड'. भितीपोटी नेहमी नकारात्मक भावनेचा विकास होतो. लहानपणापासून आपण मुलांना देवाची भिती दाखवतो, जिथे भिती तेथे उच्चतम प्रिती कशी नांदेल याचा कोणी विचारच करत नाही. भितीपोटी शरण गेलेले साधक हे आपला स्वतंत्र विचार करूच शकत नाही. मग ऐकीव गोष्टींचे प्राबल्य वाढते. काही लोक जीवन एकदाच मिळते, कसलं पाप व कसलं पुण्य म्हणून पापाकडे झुकलेत. तर काही भयाने-अविचाराने पापभिरू झालेत. म्हणून बुद्धांचा मध्यम मार्ग ही आज काळाची गरज असल्याचे जाणवते. अध्यात्म हे नुसते मंदिर-कर्मकांड-आश्रम-मठ-गुरूकुल यातच नसते तर ते जीवनशैलीचा एक भाग असते. एखाद्या माणसाने कुष्ठरोग्यांच्या सेवेसाठी जीवन अर्पण केलले असते. ज्यांनी तहान, भुक, निद्रा, सुख-संपत्ती, विसरून नानाविविध शोध लावून जनतेचे कल्याण केलेले असते, त्यांच्या प्रयत्नांचे मोल हे एक ऋषीमुनींचे तपच असते. समस्त मानवजातीचं हित ज्यांच्या कार्यामुळे होतं, तेच खरं अध्यात्म असतं. म्हणून अध्यात्मात अंधश्रध्दाळू न बनता चौकटीतील गुलामगिरीत न अडकता, अंतर्मन व बुद्धीला पटेल व जे स्वहित व परहित करेल अशा गोष्टींचे पाईक व्हा. जेणेकरून जीवनवेलीवर आनंदाची मनमोहक फुले उमलतील.

***

१६. उन्नत जीवनासाठी विवेकानंद वाणी



स्वामी विवेकानंदाच्या मृत्यूनंतर त्यांच्या शिष्या मार्गारेट नोबलला सापडलेला विवेकानंदाच्या डायरीत त्यांनी स्वहस्ते लिहिलेली एक टीपणी आजही युवकांना, भारतवासीयांना त्यांच्या अध्यात्मिक बलाची अनुभूती देत आहे.

ती पुढीलप्रमाणे :

४ जुलै १९०२ रोजी मी या जगाचा निरोप घेईन. माझे गुरु मला बोलवत आहेत. मला जे कांही कार्य करायचं आहे, ते व्यवस्थित पार पडले आहे. ४ जुलै १९०२ रोजी स्वामी विवेकानंद उर्फ नरेंद्र विश्वनाथ दत्त जातोय खरा परंतु माझ्या विचारांच्या प्रेरणेतून या भारतभूमीवर हजारो विवेकानंद तयार होतील तेच या राष्ट्राचा उद्धार करतील. विवेकानंदाच्या विचाराची शक्ती युगानुयुगे भारतवासीयांना प्रेरणा देत राहील.

बलोपासना :

उन्नत जीवनासाठी विवेकानंदानी सर्वप्रथम शरीरबलाची उपासना करण्याचा मंत्र दिला. अमेरिकेतील एका भाषणात ते म्हणाले, ''माझ्या प्रिय मित्रांनो रोज मैदानांवर जा, खेळ खेळा, वासरासारखं हुंदडा, व्यायाम करा जेव्हा तुम्ही सबल आणि सशक्त व्हाल तेव्हा तुम्हाला भगवद्गीता चांगल्या प्रकारे समजू शकते; कारण बल हेच जीवन आणि दुर्बलता म्हणजेच मृत्यू.'' हजारो श्रोत्यांनी उभे राहून हात उंचावून त्यांच्या या वाक्याला आवेशपूर्ण दाद दिली. विवेकानंदाचा सुदृढ शरीरयष्टीचा संदेश आचरणात

आणण्याची आज खऱ्या अर्थाने गरज आहे. ते म्हणतात, ''तासनतास मंदिरात उभे राहून घंटा वाजवण्यापेक्षा, मैदानावर फुटबॉल खेळून शरीरयष्टी कमावणारा युवक चटकन परमेश्वराच्या निकट पोहोचू शकतो.''

आत्मविश्वास :

विवेकानंदांनी युवकांना मार्गदर्शन करताना सांगितले आहे की, ३३ कोटी देवांवर तुमचा विश्वास असेल आणि जर तुमचा स्वत:वर विश्वास नसेल तर तुम्ही नास्तिक आहात. एकदा कन्याकुमारीला विवेकानंद त्या विराट महासागराच्या किनाऱ्यावर थांबले. समुद्राच्या मध्यभागी असलेला भलामोठा काळादगड त्यांनी पाहिला. नावाड्याला तेथे नेण्याची विनंती केली पैशाअभावी नावाड्यांने त्यांना बोटीत बसु दिले नाही. स्वामीजींनी त्याक्षणी आपल्या भगव्या वस्त्रानिशी समुद्रात उडी घेतली, समुद्राला भरती आली होती. स्वामीजींच्या अंगावर लाट आदळून ते दूर फेकले जात होते. नाका, तोंडात पाणी जात होतं. पुन्हा प्रचंड आत्मविश्वासाने ते पुढे पुढे पोहत जात होते. लाट छातीवर आदळून स्वामीजींना म्हणत होती पोरा मागे फिर मी तुला सीमेपर्यंत पोहचू देणार नाही, मी तुला खाऊन टाकीन.

स्वामीजींचा आत्मविश्वास म्हणत होता, ज्यांच्या पराक्रमाला सीमा नाही तो विवेकानंद मी आहे, अगं लाटे तू काय मला खाणार? मीच तुला पिऊन टाकीन. अशा प्रचंड आत्मविश्वासाने ते त्या काळ्या दगडावर पोहचले. मनाच्या आत्मविश्वासाची केवढी ही ताकद.

निर्भयता :

एकदा वाराणसीला जाताना विवेकानंदाच्या मागे काही माकडे लागली, घाबरून विवेकानंद पुढे पळू लागले. विवेकानंद जेवढ्या जोराने पळू लागले तेवढ्याच वेगाने ती माकडे त्यांच्या मागे पळू लागली. अशा अवस्थेत एका अनोळखी माणसाने जोरात ओरडून स्वामीजींना सांगितले, अरे पळतोस काय मागे वळ व त्या माकडांना तोंड दे. त्या क्षणी स्वामीजी थांबले. मागे वळले व माकडांच्या दिशेने फिरून पुढे सरकले तेव्हा ती माकडे लांब पळून गेली. स्वामीजींनी जगाला उपदेश केला आयुष्यात जर अशा भयावह

गोष्टी, संकटे आली तर त्यांना तोंड द्या, म्हणजे ती दुर निघून जातील.

सांघिक कार्य टिमवर्क :

या पृथ्वीवर कुठलाही एक माणूस मोठे कार्य करू शकत नाही. त्यासाठी त्याला संघाची गरज असते. संघ बांधणीसाठी माणसे जोडणे महत्त्वाचे असते. जी माणसे एका वर्षाचा विचार करतात ती शेतात बी-बीयाणे लावतात जी दहा वर्षाचा विचार करतात ती झाडे लावतात व जी आयुष्याचा विचार करतात ती माणसे माणसे जोडतात. एकदा स्वामीजींची वाट बघत असंख्य साधक बसले होते स्वामीजींचे प्रवचन होणार होते. आगमन झाल्या झाल्या समोर बसलेल्या श्रोत्यांना उद्देशून स्वामीजी म्हणाले आज मी एकीच्या प्रेमात पडलो आहे. सर्व सभा अवाक होऊन विचार करू लागली. अशी कोण भाग्यवती 'लावण्यवती अप्सरा' आहे जिच्या प्रेमात विवेकानंदासारख्या राजबिंडा योगी पुरूष पडला आहे. स्वामीजींनी सभेवर कटाक्ष टाकत म्हटले ती म्हणजे 'संघटना' होय. ती म्हणजे 'टीम' होय.

संघटनेमध्ये माणसांची मने जिंकून मानवी संबंध सुधारण्यासाठी व आनंदी जीवन जगण्यासाठी हे करून पहा :

१) एकमेकांना समजावून घ्या. २) संयम पाळा. ३) योग्य संधीची वाट पहा. ४) एकमेकांशी जवळीक साधा. ५) माणसे जोडा. ६) रोज व्यायाम व ध्यान धारणा करा. ७) आहार-विहार नियंत्रित ठेवा. ८) रोज वाचन करा. ९) हत्या करू नका. १०) चोरी करू नका. ११) व्यभिचार करू नका. १२) व्यसन करू नका. १३) खोटे बोलू नका. १४) नेहमी सत्कर्म करा. १५) दुसऱ्याला मदत करायला शिका.

संघामधील उत्तम मानवी संबंधासाठी खालील गोष्टी पाळा :

१) दुसऱ्याला समजून घ्या. २) जास्त बोलण्यापेक्षा जास्त ऐका. ३) एकमेकांचा आदर बाळगा. ४) माणसाने माणसांशी माणूसकीनं वागा. ५) आपल्या आयुष्याचे ध्येय विसरू नका. ६) समस्या स्वत:पासून सुरू होतात हे जाणून घ्या. ७) स्वत:स अंतर्बाह्य तपासा.

नैतिक मूल्य सांभाळा :

माणसाने मरणाची भिती न बाळगता चुकून ही माझा पाय वाईट दिशेला जाणार नाही याची भिती बाळगली पाहिजे. अमेरिकेत एकदा स्वामीजींच्या भाषणानंतर एक स्त्री स्वामीजींवर मोहीत होऊन स्वामीजींना म्हणाली, ''स्वामीजी तुम्ही माझ्याबरोबर लग्न कराल काय?'' अत्यंत अप्सरेसमान लावण्यवती ऐश्वर्यसंपन्न अशा त्या स्त्रीला स्वामीजी म्हणाले, ''मुली मी संन्यासी. 'लग्न' हा शब्द माझ्या शब्दकोशातच नाही तरी पण तू ही ईच्छा का व्यक्त करतेस?'' त्या वेळेस ती स्त्री स्वामीजींना म्हणाली, ''स्वामीजी तुमच्या सारखा राजबिंडा देखणा, हुशार, योगीपुरूष माझ्या पोटी जन्माला यावा म्हणून मी ही इच्छा व्यक्त करीत आहे.'' त्याक्षणी स्वामीजी त्या मुलीला-स्त्रीला म्हणाले, ''माझ्या सारखा देखणा हुशार राजबिंडा योगी तुझ्या पोटी जन्म घ्यावा असे तुला वाटत असेल तर आजपासून तू मलाच आपला पुत्र मान.'' असे म्हणत स्वामीजी 'आई' म्हणून तिच्या पाया पडले, मातृदेवोभव, पितृदेवोभव म्हणणारे आजचे युवक स्वामीजींचा हा आदर्श घेऊ शकतील का?

***

१७. विद्वान सर्वत्र पुज्यते



परमपुज्य डॉ. बाबासाहेब आंबेडकरांच्या वडीलांनी बाबासाहेबांना सांगितले होते, भिमराव तु जास्त पैसे कमावले नाही तरी चालतील पण तु विद्वान हो. वडीलांचा हा उपदेश बाबासाहेबांनी कटाक्षाने अमलात आणला होता. तासन् तास बाबासाहेब वाचन करीत असत. एकदा महिनाअखेरीला त्यांनी वडीलांकडे दोन पुस्तके मागितली. ती विकत घेण्यास वडीलांकडे पुरेसे पैसे नव्हते म्हणून वडील आपल्या नुकत्याच लग्न झालेल्या मुलीकडे गेले, तिच्याकडे पण पैसे नव्हते म्हणून वडलांनी तिला विनंती करून तिचा लग्नात दिलेला एक दागिना घेतला व तो सावकाराकडे गहाण ठेवून बाबासाहेबांना पुस्तके आणून दिली. या पुस्तकांमध्ये डोकं घालून बाबासाहेब एवढे महान झाले कि भारताचे संविधान त्यांनी लिहिले.

जागतिक महासत्तेचे गुरू, अमेरिकेचे राष्ट्राध्यक्ष बराक ओबामा आपल्या भाषणात म्हणाले होते, भारत लवकरच महासत्ता होईल याला काही कारणे आहेत. त्यापैकी सगळ्यात प्रमुख कारण म्हणजे परमपुज्य डॉ. बाबासाहेब आंबेडकरांनी लिहिलेले संविधान होय. आज विद्वत्तेच्या जोरावर संपूर्ण जगात बाबासाहेब पुजनीय ठरले आहे. म्हणतात ना, स्वदेशे पुज्यते राजा - विद्वान सर्वत्र पुज्यते.

***

१८. महाराजांमुळे वाचलो.



पुण्यात सकाळी ६ ची वेळ, धुक्यामुळे पुढचं काही दिसत नव्हतं. त्यात बऱ्यापैकी अंधार, नेहमीप्रमाणे ६.०० वा. महानगरपालिकेच्या स्ट्रीट लाईट बंद झाल्या. अरण्येश्वरकडून सारसबागेकडे कारने जात होतो. टेपचे बटन दाबले ''तुने मारी एंट्री यार दिल में बजी घंटी...'' गाणे लागले. अंगात उत्साह संचारला व प्रसन्नचित्ताने म्युझिकवर अंग हलवत जोराने गाणे गुणगुणत मी गाडीचा स्पीड वाढविला. मित्रमंडळ चौकात वळताना भयानक अंधार, गाडीच्या दिव्याने अंधुकसा रस्ता दिसत होता. तेवढयात समोरच्या गाड्यांच्या फ्रंटलाईटमुळे डोळयावर ताण आला.

गाडी अंदाजे वळविताना एकदम छत्रपती शिवाजी महाराजांचे चित्र (रेडियमयुक्त) दिसले व गाडीला कचकटून ब्रेक लावला. पाहतो तर काय अंधारात काळी पँट व काळे जर्कीन घालून एकजण जॉगींग करत रस्ता क्रॉस करत होता. तो मला अंगावरील काळया कपड्यांमुळे दिसलाच

नव्हता पण त्याच्या जर्कीनवरील रेडियमयुक्त फोटोमुळे मला खडबडून जागे केले. ब्रेक मारला. तो पळतच रस्ता क्रॉस करून निघून गेला. माझ्या श्वासाची गती वाढली होती, हृदयाचे ठोके वाढले होते. विचारचक्र जोरात चालू झाले होते. महाराजांना आठवून विचार आला. महाराज पूर्वी तुम्ही नसते तर आमचं काय झालं असतं ? आणि आजही तुम्ही समोर दर्शन दिलं नसतं तर माझं काय झालं असतं. त्या माणसाचं पण काय झालं असतं. महाराजांविषयी कृतज्ञता दाटून डोळयातील अश्रु गळू लागले. पिढयानपिढया झाल्या तरीही एवढ्या वर्षानंतर संकटातून बाहेर पडण्यासाठी, मनाची शक्ती वाढविण्यासाठी माझ्या राजांचा चेहरा आजही स्फुर्ती देत आहे.

मित्रांनो गोष्ट येथेच संपली नाही एक महत्वपूर्ण विनंती आहे. सकाळी अंधारात बाहेर पडताना संपूर्ण काळे कपडे घालू नका, अंधारात तुम्ही दिसू शकत नाही. गाडी चालवताना समोरील गाड्यांचा प्रकाश डोळयावर आला की धोक्याची शक्यता निर्माण होते.

धन्यवाद !

***

१९. दुःख मुक्तीचं औषध मिळतं इथं !



अपयशाने खचलेला, भविष्यातील करियरच्या चिंतेने नैराश्यात गेलेला तरुण, प्रेमभंग असह्य झाल्याने किंवा घटस्फोटामुळे आत्महत्यापर्यंतचा विचार करणारी मुले-मुली, दारुचे व्यसन सुटत नसल्यामुळे संसार रस्त्यावर यायची वेळ आलेली तरुण जोडपी, शिक्षणात अपयश, बेरोजगारी, मानसिक आजाराने त्रस्त झालेला युवा वर्ग, घरात होणाऱ्या त्रासाने घुसमटलेले स्त्री-पुरुष, न्युनगंड व भित्रा स्वभाव यामुळे आत्मविश्वास गमावलेले व जगायचं कशासाठी? या विचारांनी अर्धमेले झालेले विद्यार्थी-विद्यार्थिनी. पोटच्या मुलाकडून - सुनेकडून होणाऱ्या छळाला वैतागलेले आजी-आजोबा, वासनेने, क्रोधाने, द्वेषाने लोभाने पछाडलेले मन, त्यामुळे जीवनात झालेली घालमेल - नैराश्य, दुःख, वैफल्यता अशा अनेक गोष्टीतून बाहेर पडण्यासाठी निरनिराळ्या मार्गांचा शोध घेणारी मंडळी

यांच्या कानात कोणीतरी सांगतो - ''जा आणि विपश्यना कर'' ती विपश्यना ध्यान केंद्रावर जातात. १० दिवसाच्या निवासी शिबिरात सामिल होतात. मनाचे-मनानेच ऑपरेशन होते. विकारावर-विकार निघून मनाची शुद्धता होते आणि मरगळलेल्या चिंताक्रांत चेहऱ्यावर दहा दिवसानंतर हास्य उमलते. सर्व शिबिर विनामूल्य, सांप्रदायविहिन असून, दहा दिवस राहण्या-खाण्याचा, सर्व खर्च जुन्या साधकांच्या दानावर चालतो. सेवाभावी स्वयंसेवक, त्यांनी केलेली सेवा पाहून त्यातून, कृतज्ञतेचा भाव जागतो आणि शिबिर संपताना डोळ्यातून अश्रू ओघळतात. मन शांत व निर्मळ झालेले असते.

२५०० वर्षांपूर्वी सिद्धार्थ गौतम बुद्धांनी दु:ख मुक्तीसाठी 'विपश्यना' ही महासंजीवनी शोधून काढली. ही शास्त्रोक्त साधना असून, कालांतराने भारतातून लुप्त झाली. १९६९ मध्ये पूज्य आचार्य श्री. सत्यनारायण गोयंकाजींनी म्यानमारमधून भारतात आणली व प्रशिक्षण कार्यास आरंभ केला. इगतपुरी हे प्रमुख केंद्र असून जगात जवळजवळ १८० केंद्रे विनामूल्य चालविली जातात. पुण्यात स्वारगेट जवळ नेहरु स्टेडीयम समोर व आळंदी जवळ मरकळ या गावी ही केंद्रं चालविली जातात. दरमहा सरासरी १०० लोक प्रतिक्षायादीवर असतात. www.vridhamma.org या वेबसाईटवर ऑनलाईन बुकिंग करता येते. ताणतणावाच्या या स्पर्धेच्या युगात आनंदाने जीवन जगण्यासाठी मनाला सबळ व निर्मळ करणं ही अत्यावश्यक बाब असल्यामुळे, मित्रांनो दहा दिवसासाठी नक्कीच या मनाच्या व्यायामशाळेत या! मनाच्या व्यायामशाळेत जाता जाता आपण या मनासाठी एकच गाणं म्हणू या -

''आ चल - मैं तुझे,
मैं लेके चलूँ,
एक ऐसे गगन के तले,
जहाँ गम भी ना हो - आँसू भी ना हो,
बस प्यार ही प्यार पले !''

***

२०. अजूनही वेळ गेलेली नाही

शुभम शिर्केच्या खुनाची बातमी वाचली, टि.व्ही. सिरियलचा आधार घेवून हे कृत्य केल्याची त्या अल्पवयीन मुलांनी कबुली दिली. पालक मित्रांनो सावधान! आपण स्वत:च आपल्या मुलांना संकटाच्या भयानक दरीत फेकत आहोत. सावधान आज मुले ॲडमिट होत चालली आहेत. बऱ्याच घरांमध्ये आज विद्यार्थीदशेतच गुंड, मवाली, व्यसनी, व्याभिचारी, स्वार्थी, चोरटी जमात वाढत आहे. याला जबाबदार कोण? पालकमित्रांनो ज्या वयात विद्यार्थ्यांना श्यामची आई, साने गुरूजीच्या कथा, राजा शिवछत्रपती, महात्मा फुले, डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर, सावित्रीच्या लेकी ही पुस्तके वाचावयास द्यायची होती त्याच वयात आपण त्यांना ६० चॅनेलचा रिमोट दिला. इंटरनेट कनेक्शन दिले. मुलाला सोबतीची गरज असतानाही दोघेही पती-पत्नी नोकरी करण्यासाठी घराबाहेर पडले. दिवसभर तो इंटरनेटवर व टि.व्ही. वर काय बघतो हे कोण बघणार? ज्या वयात आईचा मायेचा हात, मायेची कुस त्याला हवी असते त्याचवयात त्याला स्वतंत्र खोली दिली जाते. त्याच्या ममतेची निघृण हत्या केली जाते. त्याच्या अवास्तव मागण्या प्रेमापोटी पुऱ्या केल्या जातात. पैशाचे बंडल त्यांच्याकडे फेकले जातात. त्याच्या समोर ज्यावेळेस घरात आई-बाबांची प्रचंड भांडणे अक्षरश: मारामाऱ्या होतात. त्यातून ते मूल काय शिकणार?

कधी कधी उतू आलेलं आईबाबांचं प्रेम या मुलांसमोरच वेगळ्या पद्धतीने प्रदर्शित होतं त्यावेळेस या मुलांच्या कोवळ्या मनावर आपण काय कोरतोय याची कल्पना पालकांनी करणे ही काळाची गरज आहे. आपल्या मुलांसमोर दारू पिणारे पालक, काही पालक तर मुलींना सांगतात अगं गोव्याला सहलीला चालली का? मग तेथील... अवश्य घेऊन ये.

मुलांनी टि.व्ही. बघताना दरडावणारा पालक स्वत:च तासनतास टि.व्ही. समोर सिगारेटचा धुर सोडत बसलेला आज पहावयास मिळतोय.

मुलींना झाशीची राणी, डॉ. आनंदीबाईची चरित्रे देण्याऐवजी माझ्या

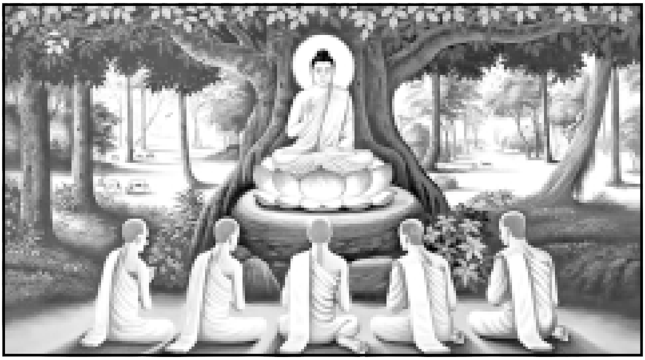
मुलीने मॉडेल व्हावे, डान्सर व्हावे म्हणून कमी कपड्यात स्टेजवर ''मुन्नी बदनाम हुई'' गाण्यावर नाचणाऱ्या आपल्या छकुलीला दाद देणारे पालक नक्की काय साधणार आहेत? मुलांचे-मुलींचे मित्र कोण हे पालक कधी जाणून घेणार? आईच तोकडे कपडे घालून लिपस्टीक लावून मिरवू लागली, तिलाच मित्रांचे फोन येत असतील तर मुलींना ''संस्कारक्षम आई'' भेटणार कधी?

भ्रष्टाचार करून घरी दोन नंबरचे पैसे आणणारा बाप मुलांना काय संस्कार देणार? आज मुलांना फार कमी वयात समज येऊ लागली आहे. त्यांच्या भावनांना पेटवणारे चॅनेल-अश्लील पुस्तकांना, पब, रेव्ह पार्ट्यांना आज जोरात मागणी होत आहे. पूर्वी घराच्या कोपऱ्यात असलेली छडी आज हरवली गेल्यामुळे मुलांच्या आयुष्याची घडी विस्कटलेली आहे. त्यात मुलांवर अनेक अवास्तव अपेक्षा लादल्या जात आहेत. न आवडणारा अभ्यासक्रम त्यांच्या माथी मारला जात आहे. दप्तराचे, क्लासचे ओझे त्यांना असह्य होतंय. संस्कृतीचे विद्रुप रूप तो न्याहाळत आहे. त्यामुळे विद्यार्थी या स्पर्धेच्या युगात नैराश्याकडे वळत आहे. तरूणांच्या आत्महत्या हा आपल्यासमोर गंभीर प्रश्न आहे. गुन्हेगारीमध्ये तरूणांची संख्या दिवसेंदिवस वाढत आहे. आपण काय केले याऐवजी आता काय करू शकतो याचा विचार करणे आवश्यक आहे. म्हणून पालकमित्रांनो मुलांना आता सुट्या पडतील, एखाद्या उन्हाळी शिबिराला मोठी फी भरून आपण मोकळे होण्याचा बेत करत असाल? तर थांबा आपल्या मुलांच्या उज्ज्वल भवितव्यासाठी पुणे विपश्यना समिती देखील दरवर्षी उन्हाळी शिबिरे ''आनापान ध्यान शिबिर'' आयोजित करते. वय ९ ते १८ व १६ ते १९ वयोगटाच्या मुलामुलींसाठी या शिबिराचे आयोजन केले जाते. ही संपूर्ण शिबिरे पूर्णपणे विनामूल्य असतात. जुन्या साधकांच्या दानावर हे काम चालते.

या शिबिरांमुळे मुलांची स्मरणशक्ती, बुद्धीमत्ता, एकाग्रता वाढते, भय कमी होते, चंचलता दूर होते, त्यांची शारिरीक, मानसिक व अध्यात्मिक प्रगती साधते. महाराष्ट्र राज्याच्या मुख्य सचिवांनी सर्व शाळेत ''आनापान ध्यान'' सक्तीचे असा अध्यादेश जारी केला आहे. आपल्या मुलांना खऱ्या अर्थाने नैतिकतेचे धडे देण्यासाठी सबल व सशक्त पिढी घडवण्यासाठी ही एक सुवर्णसंधी आहे, या संधीचा आपण आपल्या कुटुंबासह लाभ घ्या.

वेबसाईड : www.vridhamma.org

२१. मंगलमय मार्गाचा जनक



इ.स. पूर्व ६२४ मध्ये राजा शुद्धोधन व राणी महामायेच्या पोटी वैशाख पौर्णिमेच्या दिवशी लुम्बीनी वनात - निसर्गाच्या सान्निध्यात सिद्धार्थ गौतम बुद्धाचा जन्म झाला. या बालकामध्ये महापुरूषाची लक्षणे पाहून ऋषी असित कालदेवने भाकित केले की हा फार मोठा महापुरुष होऊन समग्र मानवजातीला दु:खमुक्तीचा मार्ग दाखवेल. भाकिताप्रमाणे सिद्धार्थ गौतम बुद्धांनी दु:खमुक्तीच्या मार्गाचा वैज्ञानिक शोध लावला. व लोकांना कर्मकांडापासून, अंधश्रद्धेपासून दूर नेले. ते लोकांना नेहमी सांगायचे 'मी सांगतो म्हणून एखादी गोष्ट मान्य करू नका, तर तुमच्या अनुभूतीवर उतरल्यावरच ती स्विकारा. तुम्हीच तुमचे गुरू आहात, तुम्हीच तुमचे निर्माते आहात. मी सांगितलेल्या मार्गावर चाला व स्वत: अनुभूती घ्या.-

आधुनिक स्पर्धेच्या युगात ताणतणावाचे प्रमाण प्रचंड वाढले असून, मनोरूग्णांची संख्या दिवसेंदिवस वाढत आहे. आत्महत्या, गुन्हेगारी, घटस्फोट, मानसिक आजारांचा आलेख दिवसेंदिवस उंचावत चाललेला दिसून येतो. मनुष्यप्राण्याला आपल्या मनातील विकारांना तोंड न देता आल्यामुळे संपूर्ण समाज आज नैराश्याने पोखरलेला आहे. दु:खी-कष्टी झाला आहे. जगण्यातील मजाच आज हरवलेली आहे. जगाचे मंगल व्हावे म्हणून भगवान गौतम बुद्धांनी ८२,००० उपदेश केले होते. बुद्धांच्या

काळी अनुयायी असलेल्या गृहस्थांची संख्या खूप होती. म्हणून या गृहस्थांनी दैनंदिन जीवनात संसार करता-करता काय केले पाहिजे म्हणजे त्यांचे कल्याण होईल हा उपदेश बुद्धांनी केला. भगवान बुद्धांनी मानवाचे श्रेष्ठ मंगल कशात आहे ते सांगताना म्हटले 'अज्ञानी लोकांपासून दूर राहणे, ज्ञानी लोकांची संगत करणे, पूजनीय लोकांची पूजा करणे, उपयुक्त देशात राहणे, पूर्वकर्माचे संचित पुण्य असणे, स्वत: सम्यक रूपाने समाहित राहणे, अनेक विद्या, कला-कौशल्यात निपुण असणे, विनयी राहून सुशिक्षित होणे, सुभाष्य होणे, आई वडिलांची सेवा करणे, परिवाराचे पालनपोषण करणे, आकुल-व्याकुल करणार नाही असा व्यवसाय करणे, दान देणे, धर्माचरण करणे, नातेवाईक व संबंधितांना मदत करून सांभाळणे, वर्जित दुष्कर्मे न करणे, तन-मनाने पापाचा त्याग करणे, मद्यपानापासून दूर राहणे, कुशल धर्माचं पालन करण्यात नेहमी जागरूक असणे, पुण्य व्यक्तींचा गौरव करणे, नेहमी विनम्र राहणे, संतुष्ट राहणे, कृतज्ञ राहणे, योग्यवेळी धर्मश्रवण करणे, सहनशीलता वाढवणे, आज्ञाधारक असणे, श्रमणांचे दर्शन करणे व योग्यवेळी धर्मचर्चा करणे, तपाचरण करणे, ब्रह्मचर्याचे पालन करणे, चार आर्य-सत्याचे दर्शन करणे, निर्वाणाचा साक्षात्कार करणे, चित्त विचलित होऊ न देणे, शोकरहित निर्मळ व निर्भय राहणे, लाभ-नुकसान, यश-अपयश, निंदा-स्तुती व सुख-दु:ख यात मनाची समता ढळू न देणे. वरील मंगल धर्माचे पालन केल्याने मनुष्याचे उत्तम मंगल होते हे सांगताना बुद्धांनी शीलपालन करण्याचा उपदेश केला. हत्या करू नये, चोरी करू नये, व्यभिचार करू नये, खोटे बोलू नये, असे कुठलेही काम करू नये ज्यामुळे दुसऱ्याची हानी होईल. अनंत मैत्री जागवून -शत्रूवर प्रेम करा हे सांगणाऱ्या गौतम बुद्धांना शरण जावून त्यांच्या उपदेशाला आपल्या दैनंदिन जीवनात आचरणात आणूया, त्यासाठी ध्यानाने (विपश्यना ध्यान साधनेने) मन शुद्ध करूया, हीच खरी बुद्धवंदना होय.

"सारे मानव प्राणी-ना उच-नीच ना कोणी, कोणीही यावे, शुद्ध व्हावे - बुद्धांच्या चरणी !"

***

२२. सत्याची ताकत



एक राजकुमार स्वत:च्या विवाहासाठी स्वयंवर घोषित करतो. या स्वयंवरात राजकुमारींच्या बरोबर एक नोकरदाराची मुलगी देखील सामील झालेली असते. कारण तिला तो राजकुमार खूप आवडत असतो.

राजकुमार, या स्वयंवरात प्रत्येक मुली जवळ जाऊन आपल्या जवळील पिशवीतील एक-एक बी प्रत्येकीला देतो आणि घोषणा करतो की, ''तीन महिन्यांनी ज्या मुलीच्या कुंडीमध्ये या बी पासुन सुंदर रोप उगवेन. त्या मुलीशी मी लग्न करेन.'' तीन महिन्यानंतर अनेक राजकुमारी आपआपल्या कुंडीतील सुंदर रोप घेऊन त्याच्या समोर येतात. नोकराच्या मुलीतील कुंडीमध्ये तिने खूप प्रयत्न करून देखील काहीच उगवलेले नसते. राजकुमार सगळयांच्या कुंड्या, त्यातील फुलांनी अच्छादलेली रोपे पाहतो व जिच्या कुंडीत काहीच उगवले नसते त्या नोकराच्या मुलीशी लग्न करण्यची घोषणा करतो. कारण त्याने सर्व तरूणींना दिलेल्या बीया या निर्जीव असतात. राजकुमाराशी लग्न करायच्या तीव्र लालसेने त्यांनी दुसरी आकर्षक रोपे कुंडित लावून आणलेली असतात. नोकरादाराच्या मुलीच्या आचरणातील सत्यता राजकुमाराला मोहित करते.

सत्याची ही केवढी मोठी ताकद ।

स्वामी विवेकानंद म्हणतात ''सत्य हे एवढे प्रभावी असते की आकाशातून जमिनीवर फेकले, तरी ठामपणे त्वरित उभे राहते.'' लोक तुम्ही खरे बोलता म्हणून तुमचे घर पेटवू लागले तरी सत्याशी एकनिष्ठ रहा. पहा

त्याच ठिकाणी तुम्हाला तुमची स्वत:ची टोलेजंग इमारत उभी दिसेल. अब्राहम लिंकन म्हणाले होते फसवून आलेल्या यशापेक्षा सरळ आलेले अपयश श्रेयस्कर असते.

सत्यासारखे श्रेष्ठ तत्व नाही, बारा वर्षे जी व्यक्ती पूर्णत: सत्यवचनी असते तिला वाचासिद्धी प्राप्त होते असे अध्यात्मात म्हटले जाते.

धर्मराजानं 'नरो वा कुंजरो वा' असं द्रोणाचार्यांना सांगितलं. हे अर्धसत्य असल्याने त्याचे परिणामही वाईटच आले. धर्मराज युधिष्ठिरासारखा नैतिक संघर्ष बऱ्याचदा आपल्या वाट्याला येतो. 'सत्यं ब्रुयात प्रियं ब्रुयात' असं वचन आहे. त्यातील सत्यापेक्षा प्रिय भागाकडे, खरं बोलण्यापेक्षा बर वाटेल असे बोलण्याकडे, दिवसेंदिवस आपला कल वाढत आहे. संत रामदास स्वामी म्हणतात,

मना सर्वथा सत्य सांडू नको रे । मना सर्वथा मिथ्य मांडू नको रे ।
मना सत्य ते सत्य वाचे वदावे । मना मिथ्य ते मिथ्य सोडून द्यावे ।

ज्यामुळे समस्त मानवजातीचे हित किंवा कल्याण होते ती गोष्ट सत्य होय. सत्याच्या स्वीकृतीसाठी मन, बुद्धी आणि इंद्रिय अत्यंत शुद्ध हवीत. विषययुक्त मन दुबळे असते, ते सत्याचा स्विकार करू शकत नाही. आज तर व्यवहारामध्ये पदोपदी माणूस खोटे बोलतो. आज माणूस असत्याला निर्ढावला आहे. अनेकदा पालक मुलांना सांगतात, खोटे बोलू नका व त्यांच्याच समोर पदोपदी खोटे बोलतात. घरात असणारे वडील मुलाला एखाद्याला टाळायचे असल्यास मी घरात नाही म्हणून सांग असे सुचवतात. कशी आपली मुले सत्याला जवळ करतील? वय कमी सांगणे, मार्क वाढवून सांगणे, हुद्दा वाढवून सांगणे या साध्या साध्या गोष्टीत पण आपण असत्याला जवळ करतो. ब्रम्हदेशातील विपश्यनाचार्य सयाजी उबाखीन गुरूजींकडे एक वकील साधना करावयास आला, पूर्ण सत्य मी बोलू लागलो तर माझी वकीली चालणार कशी? असा प्रश्न त्याने उबाखीन गुरूजींना विचारला. उबाखीन गुरूजी म्हणाले, 'धर्मावर विश्वास ठेवून पूर्ण सत्याला शरण जा, बघ काय चमत्कार होईल कालांतराने सत्यवचनी-न्यायवचनी म्हणून तो वकील प्रसिद्ध झाला. न्यायाधीश त्याच्या या सत्यवचनाच्या प्रभावाने त्याच्या बाजूने न्याय देऊ लागले.

शहरभर त्याची किर्ती पसरली.

बुद्‌ध म्हणतात गुलाबाचा सुगंध वाऱ्याच्या दिशेने वाहतो. पण सत्यवचनी - शीलवान माणसाचा सुगंध चारही दिशेला पसरतो. म्हणून नेहमी सत्य बोला - सत्याने चाला. ज्यावेळेस एखादया प्रश्नाचे उत्तर देतेवेळी खोटं बोलण्याची वेळ येईल, त्यावेळेस मौन पाळा किंवा विषयांतर करा. खोटे बोलू नका. दुसऱ्याला बोलायला लावू नका, खोटे बोलणाऱ्याला अनुमोदन देऊ नका.

सत्यवचन हा मानव धर्म आहे. सत्य, अर्थ व धर्म यात प्रतिष्ठित असलेल्या संताचे हे अमृतबोल आहे. एका गाण्यातील या ओळी खूप काही सांगून जातात,

सजन रे झुठ मत बोलो - खुदा के पास जाना है ।
न हाथी है, न घोडा है - वहाँ पैदल ही जाना है ॥

***

२३. विचारे मना तूचि शोधूनी पाहे



निलेशला मित्राने बापू महाराजांची महती अनेक वेळा सांगितल्यामुळे एक साक्षात्कारी पुरूष म्हणून निलेश महाराजांचा निस्सीम भक्त झाला होता. कामावरून सुटल्यानंतर महाराजांच्या मठाची स्वच्छता करणे, पाणी भरणे, बागकाम करणे, महाराजांना चहा व नाश्ता तयार करणे, वेळप्रसंगी महाराजांचे पाय चेपणे, कपडे धुणे, इस्त्री करणे अशी सेवा निलेश नि:स्वार्थपणे करत होता. पगारातील बराचसा पैसा तो मठाच्या कामात खर्च करीत. महाराजांच्या सेवेने मुक्ती मिळेल या भ्रमात गेली ५ वर्षे हे कार्य अव्याहतपणे चालू होते. एक दिवस अचानक मठावर पोलिस आले व महाराजांना चौकशीसाठी घेऊन गेले. एका स्त्रीने विनयभंगाचा गुन्हा त्यांच्याविरूध्द दाखल केला होता. वर्तमानपत्रात महाराजांची बातमी वाचून अनेक स्त्रिया महाराजांनी त्यांच्यावर केलेले अत्याचार व लैंगिक शोषणाविरोधात पुढे आल्या. महाराजांना अनेक प्रकारची व्यसने असल्याचे उघड झाले. महाराजांना तुरूगांत टाकले गेले. निलेशला आपल्या तारूण्यातील ५ वर्षे फुकट गेल्याची व आपण फसलो गेल्याची जाणीव झाली. असे हजारो भक्तगण फसले होते.

ज्ञानेश्वर महाराजांनी म्हटल्याप्रमाणे ''सावध असावे - सर्वांविषयी'' याचा भक्तांना विसर पडल्यामुळे अंधभक्ती उदयास आली होती.

एक ससा आकाशातील ढगांच्या गडगडाटामुळे आकाश फाटले. आपण मरणार म्हणून पळू लागला. वाटेत भेटलेल्या कुत्र्याला पण आकाश

फाटले, चल पळ म्हटल्यावर - तोही सशाबरोबर पळायला लागला अशाप्रकारे सशाबरोबर कुत्रा-कोल्हा-वाघ-सिंह-हत्ती सर्वच जीव खाऊन पळू लागले.

शेवटी एका माणसाने सगळयांना विचारले ‘‘का पळत आहात?’’ प्रत्येकजण आभाळ फाटले - जीव वाचवण्यासाठी पळताहेत असे लक्षात आले. हा पळतोय म्हणून मी पळतोय - सगळेच अविचारांनी पळत सुटले होते. आभाळ तर सगळीकडे असणारच व कोसळणार असेल तर सगळेच त्याखाली सापडणार, मग का पळताय? त्या सर्व प्राण्यांची मनुष्याने अशी समजुत काढली. तेव्हा त्यांचा मुर्खपणा त्यांना कळून आला. मनुष्यप्राणी पण हेच करतो. त्याला आपल्या प्रज्ञेचा विसर पडतो व कोणीतरी सांगतो ही तीर्थयात्रा मुक्ती प्रदान करते, हजारो लोक ती तीर्थयात्रा करू लागतात. कोणीतरी म्हणतो अमुक अध्यायाने स्वर्गप्राप्ती होते. हजारो लोक अविचाराने त्याच अध्यायाची पारायणे करायला सुरू करतात. कोणीतरी सांगतो देवाला बकरे आवडते, मग देवापुढे हजारो प्राण्यांची कत्तल केली जाते. कोणी एखादा माणूस उदी भस्म घेण्यासाठी भगताकडे किंवा फकीराकडे जातो, हजारो माणसे त्या फकीराकडे रांगा लावतात. महाराजांना सिद्धी प्राप्त आहे, त्यांना सर्व कळते असे भक्त एकमेकांच्या कानात कुजबुजतात. तेथे हजारो लोकांची वर्दळ सुरू होऊन त्या ठिकाणाला तीर्थक्षेत्राचे स्वरूप प्राप्त होते. पण महाराजांनाच मुक्तीचा रस्ता माहित नसतो, आडात नाही तर पोहऱ्यात येणार कुठून ?

एका धर्मोपदेशकाला एका आश्रमात प्रवचन द्यायला जायचं होतं. त्याने रस्त्यात एका लहान मुलाला आश्रमाचा रस्ता विचारला. त्या मुलाने तपशीलवार रस्त्याची माहिती सांगितल्यावर तो धर्मोपदेशक त्याला म्हणाला ‘‘आज रात्री तू सुद्धा ये बरं का बाळ आणि तुझ्या सगळया मित्रांना पण आण !’’

‘‘कशाला ?’’ पोरानं विचारलं.

‘‘अरे, मी ना तुम्हाला स्वर्गात कसं जाता येईल याबदद्ल माहिती देईन.’’

त्यावर तो सुज्ञ मुलगा हसत हसत त्या धर्मोपदेशकाला म्हणाला ‘‘माझी

फिरकी घेऊ नका हं तुम्ही. तुम्हाला साधे आश्रमामध्ये कसं जायचं ते माहीत नाही अन म्हणे स्वर्गात कसं जायचं ते सांगतो.''

विवेकानंद म्हणतात ''मृत्युनंतर स्वर्ग मिळेल तेथे खूप आनंद-मजा असते म्हणून स्वर्गात जाण्यासाठी आयुष्य घालवण्यापेक्षा जिथे आहात त्या ठिकाणीच स्वर्ग तयार करा. या पृथ्वीतलावरच स्वर्ग निर्माण करूया. शेवटी भगवान बुद्धांनी म्हटल्याप्रमाणे आपली प्रज्ञा जागृत करा. स्वतःच स्वतःचे दीप व्हा. मी म्हणतो, धर्मग्रंथ सांगतो, पिढयानपिढया चालत आले म्हणून, धर्मगुरू म्हणतो म्हणून ते सत्य मानू नका, तुमच्या अनुभूतीवर जे उतरते तेच तुमच्यासाठी अंतिम सत्य. ते तुमच्या आतच आहे. तुम्हीच तुमचे गुरू व्हा.

अत्त दीप भव - अत्त दीप भव.

''शोधीसी मानवा - राऊळी - मंदिरी ।
नांदतो देव हा - आपल्या अंतरी ।''

***

२४. घर असावे घरासारखे



रविवारचा दिवस सुट्टीचा दिवस, जरा निवांतच सोफ्यावर बसून पेपर वाचताना रेडिओवरील एक धुन कानावर पडली ''घराला घरपण देणारी माणसं - छान छान घरात राहतात माणसं''. मला लहानपणचे आमचे एकत्र कुटूंब आठवले. आई-वडिल-भाऊ-बहिणी-नातलग-खूप मज्जाच मज्जा. खूप मनसोक्त हसणं, खेळणं, बागडणं, रूसणं-फुगणं लगेच माफ करणं, काळजी घेणं, आपलेपणा, खूप आनंदात जगणं होतं ते. त्या भावविश्वात जाताना माझ्या घराच्या भिंतीवरील ती कविता ..

''घर असावे - घरासारखे - नकोत नुसत्या भिंती
परस्परांवर प्रेम असावे - नकोत नुसती नाती''

डोळ्यासमोरून तरळून गेली. पुर्वी लहान गावात भरलेली घरे होती. मिळकत कमी होती. गरजा कमी होत्या पण माणसं घरात प्रत्यक्षात एकमेकांच्या सहवासात रमत होती. पण कालांतराने घरातील लोक उद्योगधंद्यासाठी -उपजिविकेसाठी घर सोडून दूर गेली. पर्यायाने एकत्र कुटुंबपध्दती संपुष्टात आली.आता तर माणूस सकाळी बाहेर पडला की रात्री उशीरा घरी आला की जेवण करून झोपतो, इथपर्यंतच त्याला घराचा सहवास लाभतो.

एकत्र कुटूंबात अडीअडचणीला एकमेकांच्या मदतीसाठी माणसे असतात. आजार, अपघात, संकट अशा प्रसंगी हीच माणसे गरजेची असतात. पूर्वी भरल्या घरात सगळया गोष्टी निभावून नेता येत असत. आता लहान

घरकुलावर कधी कधी संकटाच्या वेळी आभाळच कोसळते. संयुक्त कुटूंब ही संस्काराची पाठशाळा होती. सर्व वयोगटातील माणसे तेथे असत. मुलांचे समाजीकरण व मूल्यशिक्षण तेथे सुलभतेने घडत असे. घर नावाचं एक लहानसं जग मोठं आनंददायी होतं. आता हे जग विखुरलं गेलं आहे. तरी पण सणासुदीला व यात्रेला एकत्र येऊन भरलेल्या घरात आनंदोत्सव साजरा करताना मन उल्हासित होत असते. माणूस संपूर्ण दिवस बाहेर असला तरी सायंकाळी त्याचे पाय घराकडेच वळतात.

शहरात आता घरे लहान झाली. उद्योगासाठी दिवसभर बाहेरच रहावे लागते. घरात असते तरी कोण ? ज्याला पाणी नसते तो नळ, दिलेल्या सुचना परतावणारा फोन, पाली आणि झुरळे.

घरातील लहान मुले, पाळणाघरात किंवा संस्कार केंद्रात ठेवली जातात. शिक्षणप्रसारामुळे, नोकरीच्या आकर्षणामुळे, समाजकार्याच्या ओढीमुळे ''गृहिणी'' हे पद पण अंशकालीक झाले आहे. गृहस्थ व गृहीणी घरात कधी एकमेकांना भेटतील हे सांगणे आज अवघड झाले आहे. काळानुसार सगळं बदलत राहणारच पण त्यातूनही काही चांगलं करण्यास वाव असतो त्यासाठी कौटुंबिक इच्छाशक्ती हवी. झाडाच्या सर्व फांद्या बुंध्याशी एकटवतात. तसे घराण्याच्या व घराच्या सर्व पसरलेल्या शाखा एकवटणे शक्य आहे. वर्षातून तीन/चार दिवस सर्वांनी सुट्या काढून एकत्र यावे. वयोवृध्दांचे वाढदिवस साजरे करावेत. नवविवाहितांना काही भेटी द्याव्यात. मुलांना खाऊ वाटावा. शेवटी घरातच आपण सर्व भावंड लहानाचे मोठे झालेलो असतो. आपला सर्वांगीण विकास हा घरातच झालेला असतो. आदर, सत्कार, भांडणे, रूसवे, फुगवे, वाढदिवस, पार्ट्या, सगळया जिवंत आठवणी घरातच घडलेल्या असतात. याच घराच्या वाटणीसाठी भावडांमध्ये झालेल्या मारामाऱ्या, कोर्टकचेऱ्या पाहून ज्याने हे घर बांधले त्या पित्याच्या आत्म्याला दुःख होत असेल याचा सारासार विचार घरातील मंडळींनी करणे गरजेचे असते. अन्यथा जीवनात घरघर चालू होते.

परमहंस रामचंद्रदासांनी मठालाच आपलं घर मानलं होतं. आजाराच्या शेवटच्या टप्प्यात त्यांनी स्वतःला मठात नेण्याची इच्छा व्यक्त केली. जगाचा निरोप घेताना आपल्या मूळस्थानी पोहचावे असा त्यांचा भाव होता.

जे कृष्णमूर्ती कॅन्सरला तोंड देत देत ज्या वेळेस उपचाराच्या पैलतीरावर गेले त्यावेळेस निकटवर्ती अभ्यासकांना म्हणाले हा देह माझ्या कुटीकडे घेऊन चला. मराठी तत्वशाळा महाकोशाचे रचनाकार प्राध्यापक देविदास वाडेकर यांनी आपल्या अखरेच्या आजारात ''मला घरी घेऊन चला'' एवढाच आग्रह धरला.

माणूस नावाच्या प्राण्याला पूर्वी घर हे एक सुखद, सुरक्षित, प्रेममय, आधारयुक्त असे स्थान वाटत होते. एकत्र कुटूंबातील घरातील लोक एकमेकांवर खूप प्रेम करत असत. आज घरे विभक्त झाली आहेत. घरच्या लोकांचा कंटाळा व बाहेरच्या लोकांबरोबर विरंगुळा अशी समाजरीत वाढली आहे. प्रेमाची धारा, सुसंवाद दिवसेंदिवस बोथट होत चालला आहे. मनुष्याने आत्मकेंद्रीपणा कमी करून थोडे तारतम्य बाळगले, जीवनात शिस्त आणली, तर सर्व आवडीच्या गोष्टी व व्यक्ती यांच्याशी आनंदाने सुसंवाद साधता येतो. हे तारतम्य सुटले, एकमेकांकडे दुर्लक्ष केले,जो तो आपल्याच नादात राहिला तर मात्र भरल्या घरात रितेपणा येऊन अशांतीचा शिरकाव होऊ लागतो. त्यावेळेस प्रत्येकाने आपल्या आवडीनिवडी, क्षमता, स्वभाव विचारात घेऊन, एकमेकांच्या मर्यादा ओळखून, एकमेकांच्या अविष्काराच्या पध्दती जाणून एकमेकांचे अस्तित्व व अस्मिता सांभाळणाऱ्याचं घर सुखी होते. अशा घराचे अंगण सुंदर असते. त्या भोवतालचं जगही त्याला प्रतिसाद देते. स्त्रीला स्वयंपाकघर आवडते, पुरूषांना पुढची खोली, मुलांना नजरेआड असलेले स्टडी रूम आवडते. खरोखर घराला स्वर्ग बनवायचा असेल तर एकमेकांवर - नि:स्वार्थपणे प्रेमाची उधळण करा. त्यासाठी त्यागाची - समर्पणाची भावना ठेवा. मनाची शुद्‌धता, प्रेम, करूणा, मैत्रीचा घरातील लोकांवर वर्षाव करा. संत ज्ञानेश्वरांनी संपूर्ण विश्वासाठी पसायदान म्हटले आणि ''हे विश्वची माझे घर'' ही संकल्पना उदयास आणली.

***

२५. लक्ष्मण रेषा

पहिली घटना - उच्चशिक्षित, रूबाबदार, देखणी श्वेता नैराश्याने ग्रासल्यामुळे भेटावयास आली होती. त्यातच तिने आत्महत्येचा प्रयत्न केला होता. कारण होते पतीचा संशयी स्वभाव व त्यातच तिच्या मित्राचा तिची विचारपूस करण्यासाठी घरी आलेला फोन. त्यामुळे तिच्या पतीने तिला केलेली भयंकर मारहाण व मानसिक कुचंबणा.

दुसरी घटना - रोज गुपचूप पतीचा मोबाईल चेक करणाऱ्या स्नेहाला पतीच्या मेसेज बॉक्समध्ये त्याच्या ऑफिसमधील मैत्रीणीचा How are you? असा मेसेज वाचायला मिळाला. त्यावरून स्नेहाने पतीला धारेवर धरून त्याची खूप अवहेलना केली. त्यामुळे दोघात खूप भांडणे झाली. परिणामी स्नेहाने घटस्फोटाचा निर्णय घेतला आहे.

सध्या पती-पत्नी नोकरी व्यवसायानिमित्त घराबाहेर असतात, तसेच एकमेकाबद्दलच्या अविश्वासामुळे आज बरेचसे संसार विस्कटताना दिसत आहेत. बऱ्याच कुटुंबामध्ये विश्वास नावाच्या पवित्रतेला आज ग्रहण लागले आहे. पूर्वी एकत्र कुटुंबपध्दतीत घरात ८ ते १० माणसं असायची. त्यामुळे घरातील लोकांमध्ये भावभावना व्यक्त करायला वाव होता. एकमेकांशी बोलून मन हलके करता येई. सल्लामसलत, आपुलकी, प्रेम, सुरक्षितता, आदरभाव, आपलेपणा यासारख्या भावनांना घरातील मंडळींचा प्रतिसाद मिळून भावभावनांचे संतुलन होत असे. आज जग वेगाने पुढे चालले आहे, बदल फार वेगाने होतोय. परंतु काही जुन्या चालीरीती मात्र लोक सोडायला तयार नाहीत. त्यामुळे कांदा-पोहे व चहाच्या एक तासाच्या बैठकीतच बरीचशी लग्न ठरतात. पूर्वीच्या काळी मानसिक स्थैर्यामुळे हीच लग्न शेवटपर्यंत टिकत असत. आता जीवनमान उंचावताना स्पर्धेशी तोंड देताना माणसांच्या मनाची अस्थिरता वाढत आहे. पती-पत्नीमधील एकमेकांच्या आवडीनिवडीतील फरक, पिढयानपिढया चालत आलेल्या विचारांचा पगडा,

अवास्तव मागण्या, अहंकार, तणावग्रस्त मन, जुळवून न घेण्याची वृत्ती, एकत्र कुटुंबपध्दतीचा अभाव यामुळे नात्यात कटुता येत आहे. अशावेळी भावभावना व्यक्त करण्यासाठी चांगल्या मित्र-मैत्रिणींची गरज भासते. त्यांच्याशी बोलून मन हलके करता येते, सुखदु:ख व्यक्त करता येते. कारण मन मोकळे केले नाही व मनातील भावना तशाच दाबून ठेवल्या, तर ही दमन केलेली उर्जा नैराश्याकडे नेते. मनोरूग्णांचा अभ्यास केला असता दमन केलेल्या भावभावना हे एक प्रमुख कारण आढळते.

मित्र-मैत्रीणींबरोबर घालवलेला वेळ, मारलेल्या गप्पा, केलेली कामे, पाहिलेली वेगवेगळी स्थळे, नाटकं / सिनेमे, वाचलेली पुस्तकं, राजकारण इ. विषयावर व घरगुती प्रश्नांवर केलेल्या चर्चा यातून एक प्रकारची मानसिक उर्जा मिळते. त्यातून मिळालेला आनंद, शांतता, खुशी या सगळयांचा ओघ आपल्या कुटूंबाकडेच वळतो. आपले बारीक-सारीक ताण, कटकटी, कंटाळा, चिडचिड, फ्रस्ट्रेशन्स, त्रागे आपल्या मित्र-मैत्रीणींच्या सहवासात व गप्पात वाहून जातात. प्रसन्न व मोकळे आनंदी मन, नवरा-बायकोचे नाते अधिकच बळकट करते. म्हणून मित्र-मैत्रीण या नात्याला देखील महत्व आहे. मात्र हे नाते निभावताना या नात्याबाबत पारदर्शकता ठेवली पाहिजे. त्यात लक्ष्मणरेषा आखून घ्यायला हवी. या नात्यात पावित्र्य व शुध्दता, व पती-पत्नी यांचा एकमेकांवरचा विश्वास असेल तर संसारात सुखाचा बहर येईल. त्यामुळे पती-पत्नीने एकमेकांना आदर, व्यक्तीस्वातंत्र्य, पुरेशी मोकळीक देऊन, विश्वास बळकट केला व प्रत्येक नात्यात लक्ष्मणरेषा आखली तर जगणे सुंदर होईल.

***

२६. समजुन घेऊ एकमेकांना



अभय आणि शिल्पा दोघे सुसंस्कृत - प्रेमळ - सुशिक्षित पती-पत्नी. अभय मला ऑफिसवर भेटायला आला होता. बोलतांना खूप वैतागलेला वाटत होता. शिल्पापासून खूप मानसिक त्रास होतो. सर तिला नीट समजावून सांगा अशी विनवणी त्याने माझ्याजवळ केली. दोघांशी बोलल्यानंतर लक्षात आले शिल्पा - अभयची खूपच काळजी घेत होती. अभयला कामानिमित्त बऱ्याचदा बाहेरगावी जावे लागे. शिल्पा त्याला विमानाचं तिकिट घेतलं कां ? कुठे उतरणार आहेस ? तिथला पत्ता घेतला का ? ते हॉटेल चांगले आहे का ? रूमाल-पाकिट घेतलं का ? पाकिटात एटीएम नीट ठेवले का ? मोजे - औषधे - कानटोपी घेतली का ? अशा अनेक प्रश्नांनी बेजार करून सोडत असे. शिल्पा त्याला लहान बाळासारखेच वागवतेय असे अभयला मनोमन वाटे. ती त्याच्यावर अविश्वास दाखवतेय, ती त्याला लहान बाळच समजते असे त्याला वाटे. शिल्पाच्या बडबडीने, अति काळजी घेण्याने अभय पूर्णत: वैतागला होता. खरोखर मित्रांनो, आपल्याला काय करावेसे वाटते यापेक्षा आपल्या जोडीदाराला काय हवे आहे यावर विचार करून त्याच्या स्वाभिमानाला तडा जाऊ न देता मदत करणे महत्वाचे आहे.

अलीकडे लहान मुलेही आई जास्त सूचना करू लागली की, आई तू चूप बैस - आम्हाला कळतंय, जास्त शिकवू नकोस असे उद्धटपणे बोलू लागली आहेत.

वरील घटनेत स्त्री ही निसर्गत: खूप काळजीवाहू असते हे अभयला माहित असणे व पुरूष हा स्वाभिमानी व अहंकारी असतो हे शिल्पाला माहित असणे गरजेचे होते.

जेव्हा स्त्री पुरूषावर प्रेम करते तेव्हा पुरूषांच्या सर्वांगीण वाढीसाठी ती पूर्णत: स्वत:ला झोकून देते. ती त्याला सारख्या सुचना करू लागते तिला वाटते ती जणू त्याचे संगोपनच करत आहे. तर पुरूषाला वाटते ती त्याला आपल्या मुठीत ठेवू पाहतेय. स्त्री-पुरूषांच्या जडणघडणीत निसर्गत: फार मोठा फरक असतो. तो समजून घेणे गरजेचे आहे.

स्त्रियांना राजकारणात फारसा रस नसतो. शिक्षणाची त्यांना अधिक आवड असते. स्त्रियांना अपशब्द उच्चारणे आवडत नाही. घरातील सर्वांची काळजी घेणे हे त्या आपले कर्तव्य समजतात. पुरूष कोणत्याही क्षणी घराबाहेर पडू शकतात. स्त्रीला हे शक्य नसते. पुरूषांची अनेक कामे स्त्रिया करू इच्छीतात. मात्र पुरूषांना स्त्रियांची कामे करावयास कमीपणा वाटतो. पुरूष थोडे आजारी पडले कि औषधोपचार आरंभ करतात, स्त्रिया मात्र अनेक आजार अंगावर काढतात. स्वार्थ हा भाव त्यांच्या मनात मूळ धरू शकत नाही. सेवा व समर्पण ही त्यांची नैसर्गिक वृत्ती असते. पुरूष विश्रांती घेण्यासाठी आतुर असतात. स्त्रियांना वेळ मिळाला तरी त्या काही ना काही काम करतच राहतात. विश्रांतीकडे कानाडोळा करतात. पुरूष आपल्या बँकेच्या खात्यावर लक्ष ठेवून असतात. याउलट स्त्री ही भरलेल्या घरालाच बँक समजत असते. स्त्रियांना खूप बोलावेसे वाटते. पुरूषांच्या तिप्पट त्या बडबड करत असतात व हे नैसर्गिकरित्या घडत असते. पुरूषांच्या प्रेमाच्या अविष्काराची सुरवात शरीराकडून सुरू होते. तर स्त्रिच्या प्रेमाचं अभिव्यक्तीकरण मनापासून सुरू होऊन शरीरापाशी थांबते. पुरूषांचा स्वभाव हा खोडकर व खेळकर असतो. वेळ मिळेल तेव्हा त्यांचा हा स्वभाव ते प्रकट करत असतात. तर स्त्रियांचा स्वभाव हा कायमस्वरूपी काळजी करणारा असतो. त्यांच्या आयुष्यात येणाऱ्या प्रत्येकाची त्या काळजी करत असतात. स्त्रियांच्या भाषेत तुलनेने सौम्यता, शालीनता, आर्जव अधिक असते. घराबाहेर पडून वेळ उगीचच वाया घालवणे त्यांना आवडत नाही. पुरूष काय वाटते ते स्पष्ट बोलतात. स्त्रीया आपल्या भावना व्यक्त करताना

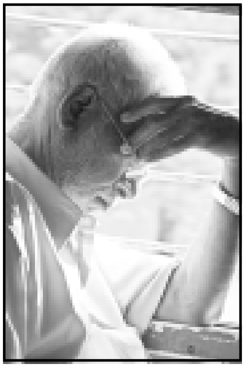
स्पष्टपणे न सांगता अप्रत्यक्षपणे व्यक्त करतात.

स्त्रियांना आपल्या भावना व्यक्त करण्याची पण भिती वाटते म्हणून प्रत्येक गोष्टीबद्दल त्या 'ठिक आहे', 'छान आहे', असे म्हणण्याचा प्रयत्न करतात. स्त्रिया स्वत:च्या गरजा नाकारतात. कुटूंबात संघर्षाची ठिणगी पडू नये म्हणून त्या स्वत:च्या भावनांना दडपून टाकतात. अनेक पती-पत्नी एकाच मुद्यावरून वादविवादाला सुरूवात करतात आणि पाचच मिनिटात ते बोलण्याच्या पद्धतीवरून भांडू लागतात.

मुळातच स्त्री व पुरूष यांनी एकमेकांच्या नैसर्गिक स्वभावाचा अभ्यास केल्यास कुटूंब व्यवस्थेत शांतता नांदू शकते. म्हणून स्त्रियांनी पुरूषांना न मागताच सल्ले देणे, त्याच्यावर नियंत्रण ठेवणे, त्याच्याबदद्ल सारख्या तक्रारी करणे, त्यांना सारखं सुधारण्याचा प्रयत्न करणे आणि विचारपूस करणे व पुरूषांनी स्त्रीचे म्हणणे पूर्ण न ऐकणे, स्त्रिला उगीचच उपदेश देणे, अस्वस्थतेला तुच जबाबदार आहे असे वक्तव्य करणे, तिच्या भावना व गरजांना दुय्यम स्थान देणे, तिला कमी लेखणे, कटाक्षाने टाळून दोघांनीही एकमेकांना समजुन घेणे आवश्यक असते. त्याचे व तिचे नाते हे एखादया बगीच्याप्रमाणे असते. जर ते हिरवेगार रसरशीत व्हावे असे वाटत असेल तर त्या बगीच्याला नियमितपणे समजूतदारपणाची मशागत करून अनावश्यक तण बाजूला सारून प्रेमरूपी फुल उमलण्यासाठी दोघांनी पुढाकार घ्यायला हवा तरच दोघांचेही जीवन आनंदी हाईल.

***

२७. जपावे आपणासी आपण



रामभाऊंनी काबाडकष्ट करून मुलामुलींची शिक्षणं व लग्नं केली. पत्नीच्या मृत्यूनंतर रामभाऊ मनाने खूप खचले. अशातच त्यांना अर्धांगवायूचा झटका येऊन किंचितसे अपंगत्व आले. यातच मधुमेहाने त्यांना बेजार केले होते. या आजारपणात मुलगा व सुनबाईंनी त्यांच्याकडे पूर्णत: दुर्लक्ष केले. घरातील अडगळ म्हणून त्यांना वागवले जाई. वेळेवर चहा-न्याहारी पण मिळत नसे. मुलाने गोड बोलून सर्व मालमत्ता स्वत:च्या नावावर अगोदरच करून घेतली होती. परावलंबीत्व व अवहेलना, एकटेपणा सहन न झाल्याने रामभाऊंना नैराश्य आले होते.

रामभाऊंनी स्वत:कडे आयुष्यभर दुर्लक्ष करून सगळ्यांसाठी जीवाचे रान केले होते. रामभाऊंसारखी वेळ कोणावरही येऊ शकते. म्हणून मित्रांनो घरातील मंडळीच्या प्रगतीसाठी, सुख-समाधानासाठी झटताना स्वत:कडे दुर्लक्ष करू नका. गटांगळ्या खात बुडणाऱ्या बोकडाला दोन पहिलवानांनी वाचवले व बुडताना तू काय ओरडत होतास असे विचारले. त्यावेळेस तो म्हणाला ''दुनिया बुडाली-दुनिया बुडाली'' म्हणजेच मी बुडलो की दुनिया बुडाली. म्हणून स्वत:वर प्रेम करा. रोज शरीरासाठी व्यायाम करा. प्राणायामाला विशेष महत्व दया. दीर्घश्वसनाने मन शांत व सबल होते. आपला उत्साह, आनंद व रोगप्रतिकारक्षमता यांचे श्वसनाशी असणारे नाते समजून घ्या.

'पाणी' हे जीवन आहे. रक्ताची द्रवता सांभाळणे व विषारी द्रव्यांचा निचरा घडवणे हे काम पाणी करत असते, रोज भरपूर पाणी प्या. फळे, भाज्या, धान्य यातील सत्व विविध प्रक्रियांनी संपुष्टात न आणता त्याचा आस्वाद घ्या, प्रकृतीनुसार आहार घ्या. रक्ताभिसरण नीट व्हावे यासाठी दहा सूर्यनमस्कार रोज घाला. व्यायाम व आसने यात सातत्य ठेवा. थोडा

वेळ पायघडी घालणे, पाय उंचावर ठेवणे, पडल्या पडल्या सर्व शरीर ताणून धरणे, शवासन करणे हे आपल्याला सहजशक्य असते. त्याचा आळस करू नका.

दिवसभर उभ्याने सर्व व्यवहार चालू असताना त्यासाठी सायंकाळी विपरीतकरणी, सर्वांगासन, शीर्षासन करा. झगमगता प्रकाश, रणरणते ऊन, जागरणे, टी.व्ही. जास्त जवळून पाहणे टाळा. भरपूर विश्रांती घ्या. रोज कमीतकमी ६ तासांची झोप घ्या.

भरपूर हसा, हसण्यामुळे शरीरातील सकारात्मक उर्जा प्रवाहित होते. हसताना विशिष्ट स्नायूंची हालचाल व स्नायूंना बसणारे धक्के यामुळे मानसिक ताण ओसरतो. आपले मित्र व मैत्रिणी यांच्याबरोबर सहलीला जा, भावभावना व्यक्त करा, नात्यात दृढता व पवित्रता आणा. माणसे ओळखायला शिका, समर्थ म्हणतात, ''वाट पुसल्याविणा जाऊ नये। फळ ओळखल्याविणा खाऊ नये ।'' आपले आवडते छंद जोपासा. वेळावेळी वैद्यकीय तपासण्या करून घ्या. एकाच व्यक्तीमध्ये किंवा वस्तूमध्ये सर्वस्व शोधू नका. प्रेमाचे रूपांतर पाशात होऊ देऊ नका. मनाच्या सबलतेसाठी रोज ध्यानाला वेळ काढा. आपण आपले शरीर व मन सबल-सशक्त व शुद्‌ध ठेवल्यास जीवनात उर्जारूपी चैतन्य स्फुरते. शेवटच्या श्वासापर्यंत आपल्याला घरातील सर्वांनी जरी दुर्लक्ष केले तरी एकटे आनंदाने जगता आलं पाहिजे, एवढी धनसंपदा स्वत:कडेच ठेवा. पैसा हा दु:खनिवारण व रोगनिवारणासाठी कामाला येतो.

आपले घर बांधण्यापूर्वी आपण प्लॅन काढतो. मालमत्तेचा वारंवार तपशील तपासतो, कपडेलत्ते कसोशीने खरेदी करतो. मुलाबाळांच्या आयुष्याचे प्लॅन आखतो. पण स्वत:बद्‌ल कसलाच विचार करत नाही. घर कसे असावे, घरात किती लोक व कसे असावेत यापेक्षा आपण स्वत: शेवटच्या श्वासापर्यंत कसे असावे हे महत्वाचे आहे. म्हणून स्वत:वर लक्ष केंद्रीत करा. वरील गोष्टीतील रामभाऊंनी स्वत:वर सुरवातीपासून लक्ष केंद्रीत केले असते व स्वत:ची तब्येत, मनाची सबलता, धनसंपदा व्यवस्थित जपली असती तर आज रामभाऊंना नैराश्य आले नसते. यातून योग्य बोध घ्या व स्वत: स्वत:ला जपा.

***

२८. वृद्धापकाळी जोडीदार हवाच



रामचंद्रकाका निवृत्त होऊन दोन वर्ष उलटली होती. सरकारी अधिकारी पदाची नोकरी म्हणून तीस हजार रूपये पेन्शन चालू होती. एकुलता एक मुलगा अभिजित अमेरिकेतील नामांकित कंपनीत अधिकारी म्हणून नोकरी करता-करता त्याच कंपनीतील अभियंता मुलीशी विवाहबद्ध होऊन अमेरिकेत स्थायिक झाला होता. रामचंद्रकाका व त्यांची पत्नी मालती आपल्या अलिशान बंगल्यात मोठ्या खुशीत दिवस काढत होते. एके दिवशी दुर्देवाने काळाने मालतीवर झडप घातली. हृदयविकाराने मालतीचा मृत्यू झाला. रामचंद्रकाका एकटे पडले. मुलाने अमेरिकेतील कंपनीबरोबर ५ वर्षांचा करार केला होता. त्यालाही भारतात परतणे अवघड झाले.

सकाळी कामवाली शांताबाई येऊन साफसफाई व स्वयंपाक करून जायची. पण दिवसभर काय करायचे? ६ खोल्यांचा टुमदार बंगला काकांना खायला उठायचा. मालतीच्या आठवणीने काकांना व्याकुळता यायची. रात्री बंगल्यात एकट्याला भिती वाटायची. मनात बऱ्याचदा कामभावना जागृत व्हायच्या. भविष्याची चिंता मनाला अस्वस्थ करायची. मनोमन काका नैराश्याकडे जायचे. आपल्याला एकटे जगणे अशक्य आहे. कोणीतरी आपली काळजी घेणारी प्रेमळ सहचारिणी असावी असे त्यांना मनोमन वाटू लागले. शरीराला वय असते, मनाला वय नसते. काकांचे चिरतरूण मन पुन्हा एकदा आपल्याच वयाच्या महिलेशी विवाहबद्ध होऊ पहात होते. मुलाचे व त्यांचे संबंध मित्राप्रमाणे असल्याने त्यांनी

मुलाला या गोष्टीबाबत फोनवर विचारणा केली असता, मुलाने त्यांना वय-खानदान-इज्जत-समाज यासारख्या अनेक गोष्टींना अनुसरून अपमानित केले.

काकांच्या मनात स्वत:विषयी अपराधीपणाची भावना निर्माण झाली. आपले सर्वस्व असलेल्या एकुलत्या एका मुलाच्याही नजरेत आपण पडलो या भावनेने त्यांना नैराश्य आले. झोप उडाली. मानसिक दुर्बलता आली. आत्महत्येचे विचार मनात डोकावू लागले. त्यांना या परिस्थितीतून बाहेर पडण्यासाठी त्यांच्या फॅमिली डॉक्टरने दिलेल्या सल्ल्यानुसार ते ध्यान करण्यासाठी केंद्रावर आले होते. त्यांच्याशी चर्चा केल्यानंतर त्यांना पूर्णत: बोलते करून मनाने हलके व मोकळे केले व त्यांच्या मुलाला फोनवरून त्यांना पितृऋण म्हणून मदत करण्यासाठी थोडं समाज-वय-प्रतिष्ठा या गोष्टी बाजूला ठेवून पुन्हा एकदा विचार करण्याचा सल्ला दिला. अभिजितने या विषयावर अमेरिकेत समुपदेशकाची मदत घेतली व समुपदेशनानंतर तो ६० वर्षांच्या आपल्या वडिलांच्या पुर्नविवाहाला तयार झाला. पेपरला दिलेल्या जाहिरातीवरून ५८ वर्षांच्या विधवा सुमती काकूंचे व रामचंद्रकाकांचे सूर जुळाले. दोघांनीही एकमेकांना समजून घेत विवाहबद्ध होण्याचा निर्णय घेतला. अभिजित त्याची बायको अमेरिकेतून सुट्टी काढून पुण्यात आले. आम्ही तिघांनीही काका-काकुंना माझ्या कारमधून आळंदीला नेले व नोंदणी पद्धतीने त्यांचा पुर्नविवाह लावून दिला. आपल्या टुमदार बंगल्यात हे वृद्ध जोडपे आनंदाने जगत आहे.

मित्रांनो, असे किती काका व काकू सामाजिक बंधनाच्या-नातलगांच्या-मुलाबाळांच्या भितीने एकटे जगायचे म्हणून जगत आहेत, नैराश्याकडे जात आहेत. आत्महत्या करत आहे. एकटेपणा त्यांना सतावतोय. म्हणून पुण्यात माधव दामले या इंजिनिअरने (फोन नं. ८००७१९३३९७) ज्येष्ठ नागरिक लिव्ह इन रिलेशनशिप मंडळाची स्थापना करून २५ काका-काकूंना एकत्र आणून विवाहबद्ध केले आहे.

वय झाले म्हणून कामजीवनाला पूर्णविराम द्या असे ज्येष्ठांना व एकाकी पडलेल्या काका-काकूंना म्हणणे व त्यांची वयानुसार चेष्टा-मस्करी-टिंगल करणे हा त्यांच्यावर अन्याय आहे. यातून गैरप्रकार होण्याची दाट शक्यता

असते. त्यापेक्षा ज्याला खरंच वाटेल त्याला पुर्नविवाहाला मान्यता देणे शहाणपणाचं वाटते. ज्येष्ठांच्या सुखसमाधानाऐवजी स्वत:च्या इगोला, समाजबंधनाला व घराण्याच्या प्रतिष्ठेला आपण जास्त महत्व देतो. ''माझ्या म्हाताऱ्या आई-वडिलांची काळजी घ्यायला मी समर्थ आहे.'' असे सांगणाऱ्या कर्तव्यदक्ष मुलांना अन्न-वस्त्र-निवारा एवढीच आईवडिलांची मर्यादित गरज नसते हे समजून घेण्याची गरज आज निर्माण झाली आहे.

फारच क्वचित काका-काकू हे सामाजिक बंधन तोडण्यासाठी पुढे येत आहेत. त्यांची मुले त्यांना सहाय्य करत आहेत. शेवटी सरलेला अर्धा पेला भरणे हे पण आपल्याच हातात असते. प्रत्येक माणसाच्या मनात शेवटच्या श्वासापर्यंत प्रेमभावना ही उचंबळून येतच असते. एका गीतकाराने म्हटले आहे ना,

''प्यार कभी मरता नही । मरते है इंसान ।।''

***

२९. सर हा कधी सुधारणार?



पेपरमध्ये माझे अनेक लेख शिल्पाने वाचले होते. फोनवर झालेल्या संभाषणानुसार शिल्पा मला भेटायला आली होती.

दिसावयास अत्यंत देखणी, सालस व निरागस असलेल्या शिल्पाचा चेहरा भलताच पडला होता. चेहऱ्यावर व्याकुळता व खिन्नता जाणवत होती. माझ्या थोड्याफार झालेल्या कौन्सिलींगच्या अभ्यासानुसार मी तिला बोलते केले. शिल्पाच्या डोळयातून अश्रु गळू लागले. ती म्हणाली, ''सर माझा नवरा अभय याची आत्तापर्यंत चार प्रेमप्रकरणे मी पकडली, प्रत्येक वेळेस तो माफी मागून पार माझे पाय पकडतो व परत असे करणार नाही अशी मुलाबाळांची शपथ घेतो, परत वर्षभरातच ये रे माझ्या मागल्या.''

सर, मुलं लहान आहेत, मी खानदानी कुटूंबात वाढली आहे त्यामुळे घटस्फोट पण घेता येत नाही म्हणून मला नैराश्य आलंय. सर मला सांगा अभयला मी काहीही कमी पडू देत नाही, तो ही माझ्यावर खूप जीवापाड प्रेम करतो. तरी तो असा का वागतो? सर सांगा हा कधी सुधारणार?

त्यावेळेस मी शिल्पाला थोडं रिलॅक्स होण्यासाठी १० मिनीट श्वासावर लक्ष देऊन ध्यान करावयास लावले व तिला सांगितले. निसर्गतः पुरूषांच्या शरिरातील टेस्टेस्टोरॉन नावाचे संप्रेरक त्याच्या कामभावना सतत उत्तेजित करत असते हे संप्रेरक स्त्रियांच्या शरीरात खूप कमी प्रमाणात असते. स्त्रीला प्रेम, स्पर्श, आधार, आपलेपणा यात जास्त रस असतो. तर

पुरूषांना प्रणयात जास्त रस असतो. पुरूषांच्या शरीरात टेस्टेस्टोरॉनची लाट २४ तासात ४ ते ५ वेळा स्त्रवते. ३७% पुरुष दर तीस मिनिटांनी सेक्सचा विचार करतात. त्याला कारण त्यांच्या शरीरात तयार होणारा टेरेस्टोरॉनचा स्त्राव.

मेंदूमध्ये हायपोथॅलमस नावाचा जो भाग असतो. त्यात प्रणयाचं उगमस्थान असते. हा पुरूषांमध्ये बायकांपेक्षा जास्त मोठा असतो. त्यामुळे पुरूषांमध्ये प्रणयभावना प्रचंड असते. प्रत्येक पुरूषांचा विकारांचा साठा, त्यांच्यावर लहानपणी झालेल्या संस्कारावर अवलंबून असतो.

बाहेरख्यालीपणा हा गुण बऱ्याचशा पुरूषांमध्ये निसर्गतः आलेला असतो. पुर्वी पुरूष युध्दाला गेले की, मोठ्या प्रमाणात मारले जायचे. त्यामुळे विधवांची संख्या जास्त असायची, म्हणून जमातीच्या अस्तीत्वासाठी त्यावेळी पुरूषांनी जनानखाना बाळगण्याची प्रथा सुरू केली होती. त्यामुळे एक पुरूष अनेक स्त्रिया हा पुर्वसंस्कार पुरुषाचा पुढे आलेला आहे. पुरूषांची प्रणयभावना इतकी प्रबळ असते. दहा मधले आठ पुरूष हे प्रणयाच्या नशेवरच जगतात.

बऱ्याच पुरूषांना निसर्गतः प्रणयात विविधता हवी असते. त्याच्या मेंदूतील खळबळ ही विविधता सतत बाहेर शोधत असते. म्हणून बरेचसे पुरूष बाहेरख्याली असतात.

यावर उपाय म्हणजे त्याच्या शरीरात निर्माण होणाऱ्या टेस्टोस्टेरॉन संप्रेरकाची लाटेमुळे निर्माण होणाऱ्या व प्रबळ कामभावाच्या वारंवार येणाऱ्या विचारांकडे पहाणे. शरीरावर निर्माण होणाऱ्या संवेदना जाणून घेऊन त्या संवेदनांच्या आधारावर मन समतेत ठेवायला शिकणे. मात्र हे एक दिवसात होत नाही चिकाटीने सतत अभ्यास करून या विकारांना वश करून त्यांचे मुळासकट निर्मुलन करता येते. सिध्दार्थ गौतम बुध्दांनी २,५०० वर्षांपूर्वी यावर अभ्यास करून मनाला सबल व निर्मल करून मनाचे मालक बनण्याची साधना 'विपश्यना' शोधून काढली. ज्यामुळे विकारांवर ताबा मिळवता येतो. शिल्पा विपश्यनेच्या या दहा दिवसांच्या शिबिराला अभयला बसव. तूही बस त्याच्याबरोबर. शिल्पा लगेच तयार

झाली व दोघेही दहा दिवसीय विपश्यनेच्या शिबिरात सामील झाले. शिबिरानंतर रोज सरावाने त्यांच्यातील भांडणे संपली, घरात शांती आली व आता मात्र मनातील विकारांकडे साक्षीभावाने पाहून मन वश करण्याची कला शिकल्यामुळे अभयला त्यांचे एकपत्नीव्रत पाळणे सहज व सोपे झाले आहे.

आज दोघेही आनंदात संसार करत आहे.

अशा अनेक स्त्रिया नवऱ्याच्या बाबतीत ''सर हा कधी सुधारणार''? असा प्रश्न करतात. सगळयांना माझे उत्तर मात्र एकच असते, ''विपश्यनेच्या शिबिरानंतर''

***

** विशेष म्हणजे हे दहा दिवसीय निवासी शिबिर पूर्णत: विनामूल्य असते.*

३०. बायको पण इचारत नाय !

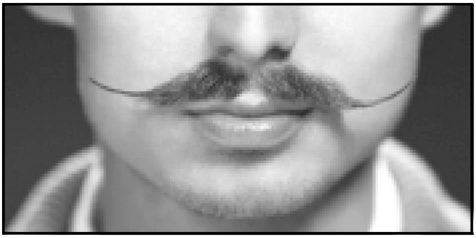


स्पर्धा परिक्षेच्या विद्यार्थ्यांच्या कोचींग क्लासच्या निरोप समारंभाला मी व कलेक्टर मारूतराव प्रमुख पाहुणे म्हणून उपस्थित होतो. तणावमुक्ती या विषयावरचं माझं मार्गदर्शन संपलं व मारूतराव बोलायला उभे राहिले. ते म्हणाले, ''मित्रांनो ग्रॅज्युएशन झाल्यावर लगेचच आई-बापानं माझं लग्न लावून दिलं. मी एम. पी. एस. सी. ची परिक्षा तीनदा दिली. त्यात अपयश आलं. मग मी यु.पी.एस.सी.ची परिक्षा दोनदा दिली. त्यातही नापासच झालो. घरातील लोकं, आता बसं कर तुझे नाटक - गुपचूप मिळेल ती नोकरी कर किंवा शेती कर म्हणून हिणवू लागले. दोस्तांमध्ये चर्चा, गावात अपयशाची दवंडी, सगळीकडे लोकं टर्र् उडवू लागले.''

''नातेवाईकांमध्ये चर्चा रंगू लागली. बायको पण धुसफूस करू लागली, आदळ-आपट करून स्वत:च्या नशिबाला वारंवार दोष देवून माझी इज्जत काढू लागली. मित्रांनो दैव बलवत्तर म्हणून यु.पी.एस.सी.च्या परिक्षेत तिसऱ्या वेळेस पास झालो. सगळया प्रक्रिया पूर्ण केल्या. कलेक्टर म्हणून जिल्हयावर माझी नेमणूक झाली. सरकारने मला बंगला व दारात दिव्याची गाडी दिली. मोठी केबीन, पी.ए., हाताखाली माणसे आली. त्या दिवसापासून माझी बायकोपण माझ्याशी खूप चांगली वागायला लागली आहे. मला इज्जत दयायला लागली आहे.'' भाषणाचा शेवट करताना मारूतराव म्हणाले ''मित्रांनो जे ध्येय निवडाल त्यात पूर्णत: स्वत:ला झोकून दया, कितीही वेळा अपयश आलं तरी खचून जाऊ नका. लोकांच्या टिकेकडे दुर्लक्ष करा. रात्रंदिवस बसता-उठता, खाता-पिता, झोपेत अगदी स्वप्नातही त्या ध्येयाच्या दिशेने वाटचाल करा व विजयश्री खेचून आणा. तुम्ही जर स्वत:ला सिध्द केलं नाही तर लक्षात ठेवा जिला तुम्ही अर्धांगीनी म्हणता ती बायकोपण तुम्हाला विचारणार नाही. म्हणून स्वत:ला सिध्द करा.''

***

३१. सवय



निवृत्त पोलिस अधिकारी श्यामजींचा फोन आला होता. त्यांचा मुलगा व सुनबाई त्यांच्या विरोधात पोलिसात जाण्याची त्यांना धमकी देत होते. ती तक्रार ते क्रोधयुक्त अवस्थेत माझ्याकडे करत होते. पूर्ण ऐकून घेतल्यावर भांडणाचे कारण समजले. श्यामजींना पोलिस खात्यात काम करताना कठोर वाणी शिवीगाळ व अपशब्द वापरण्याची असलेली सवय आणि हुकूमशाही, भांडणाची कारणे होती. त्यामुळे घरात वातावरण प्रक्षुब्ध झाले होते. ते त्यांच्या कित्येक वर्षाच्या सवयीने तयार झालेल्या स्वभावामुळे सहजपणे नकळतच शिव्या द्यायचे, अपशब्द बोलायचे.

सवयी या नकळतपणे-सहजपणे काम करतात. मंदिराच्या बाहेर न विसरता चप्पल काढली जाते. मंदिरासमोर आपोआप हात जोडले जातात. जेव्हा काही गोष्टी स्वत:च्या आवडीने-इच्छेने ठरवून वारंवार केल्या जातात, तेव्हा त्यांना सवयीचे रूप प्राप्त होते. सवय हे एक प्रकारचे स्वत:नेच स्वत:ला लावून घेतलेले वळण असते.

रोज २० मिनिटे व्यायाम करण्याची सवय तुमचं शरीर तंदूरूस्त करण्यासाठी पुरेशी असते. चांगलं पौष्टिक-आरोग्यदायी खाण्याची सवय तुमचे आयुष्यमान वाढवते. रोज लवकर उठण्याची, वाचन करण्याची सवय तुम्हाला यशाकडे नेते. सकारात्मक विचार करणं किंवा आपल्याला मिळालेल्या गोष्टींविषयी कृतज्ञता व्यक्त करणं अशा सवयी तुमच्या जीवनावर मोठा प्रभाव पाडतात. सवयीमुळे कृतींना स्थैर्य, सुकरता, सुलभता व सहजता प्राप्त होते. सवयीमुळे गोष्टी अंगवळणी पडतात. त्या

अचूकतेने व तत्परतेने उरकता येतात. दुसऱ्या कामात मन गुंतवूनही त्या पार पाडता येतात. सवयीमुळे आपली बरीचशी शक्ती वाचते व अन्य उपक्रमासाठी तिचा वापर करता येतो.

ड्यूक विद्यापीठाने केलेल्या अभ्यासातून असा निष्कर्ष निघाला आहे कि आपल्या वर्तणूकीपैकी ४५% वर्तणूक ही आपल्या सवयीमधून होत असते. सवय म्हणजे परत परत होणारे वर्तन म्हणजेच वर्तनाची पुनरावृत्ती असते, हीच पुनरावृत्ती जीवनामध्ये दीर्घकालीन फायदा किंवा नुकसान करत असते. उदा. रमेशला मिशीला वारंवार पीळ देण्याची लागलेली सवय त्याला अनेक ठिकाणी अडचणीत आणायची. चार चौघात बोलताना किंवा वरिष्ठांसमोर देखील सहजपणे रमेश मिशीला पीळ देत असे. त्याच्या या सवयीमुळे त्याला अनेक समस्यांना तोंड द्यावे लागले होते. म्हणून सवयींकडे लक्ष देऊन चांगल्या सवयी टिकवून ठेवल्या पाहिजेत व वाईट सवयी मोडून काढल्या पाहिजेत. सवयी या संगतीने पण लागतात. मित्र जे करतात तेच मुलांना करायला आवडते. वाणीची शुद्धता किंवा अर्वाच्यता ही सहवासातूनच वाढीस लागते. म्हणून चांगल्या सवयी लागण्यासाठी चांगली संगत आवश्यक असते. वाईट सवयी दूर करण्यासाठी चांगल्या सवयी लावून घ्या. चांगल्या सवयी लावून कशा घ्याव्यात हे सांगताना तुकाराम महाराज म्हणतात, ''निश्चयाचे बळ । तुका म्हणे तेचि फळ ।''. वृत्तीत थोडा करार व निर्धार ठेवून हे संकल्पानेच साध्य करता येते. ''बघू जमतयं का'' असा डळमळीत भाव अजिबात ठेवू नका. आदर्श वेळापत्रक लगेचच अंमलात आणा. उदा. पहाटे उठण्याची सवय लावून घ्यायची असेल तर लगेच दुसऱ्या दिवसांपासून त्याची सुरूवात करा. अपेक्षित सवय वृत्तीत भिनेपर्यंत त्यात खंड पडू देऊ नका.

सवयी या जीवननौकेचा महत्वपूर्ण आधार आहेत. तुम्हाला सुख किंवा दु:ख तुमच्या सवयीच देत असतात म्हणून चांगल्या सवयी आत्मसात करा आणि वाईट सवयी सोडून द्या. यासाठी मनाच्या दृढतेने संकल्प करा. गौतम बुध्द यालाच ''सम्यक व्यायाम'' असे म्हणतात. चला तर सम्यक व्यायाम करून जीवन आनंदाने जगु या.

***

३२. 'व्यवस्थापन' सुखी जीवनाचे !



जे काही कराल - ते उत्तमातले उत्तम करा :

लोकमान्य टिळकांचा मुलगा दहावीच्या परीक्षेत पहिला आला. त्यावेळी टिळक तुरुंगात होते. ही वार्ता त्यांना कळताच त्यांनी आपल्या मुलाला पत्र लिहिले, ''बाळा - सर्वप्रथम तुझे अभिनंदन ! बाबा, कुठे प्रवेश घेऊ - हा प्रश्न मला अजिबात विचारू नकोस, तुला जे आवडेल ते तू कर. पण जे करशील त्यात स्वत:ला झोकून दे - ते उत्तमातले उत्तम कर । अगदी तू चप्पलाचं दुकान टाकलंस तरी चालेल पण लोक म्हटले पाहिजेत, ''तुम्हाला चप्पल घ्यायची का? मग ती टिळकांच्या दुकानातूनच घ्या.'' एवढी विश्वासार्हता तू कमावली पाहिजेस. मित्रांनो खरोखरच आपण सर्वजण जे काही करू ते उत्तमातले - उत्तम करू, असा दृढनिश्चय अर्थात संकल्पच केला पाहिजे. आता आपण उत्कृष्ठता म्हणजे काय ते पाहू. संपूर्ण उत्कृष्ठता साधणं हे जवळजवळ अशक्य आहे. परंतु उत्कृष्ठता याचा व्यवहारातील अर्थ, काल जे आपण चांगले काम केले, त्यात आज थोडी सुधारणा करणे. आणि ही सतत सुधारणा करण्याची प्रक्रिया अखंडपणे चालू ठेवणे म्हणजे उत्कृष्टता.

ज्येष्ठांचा आदर करा :

महाभारतात एक प्रसंग येतो : कौरव-पांडवाचे युद्ध पुकारले जाताच, दुर्योधन व अर्जुन भगवान श्रीकृष्णाकडे मदतीसाठी धाव घेतात. वयाने

ज्येष्ठ वृद्ध भगवान श्रीकृष्ण मदतीची याचना करणाऱ्या दोघांनाही विचारतात. मी व माझे १००० अक्षौहिणी सैन्य यापैकी आपणास काय पाहिजे? दुर्योधन चटकन सैन्याची मागणी करतो. मात्र अर्जुन भगवान श्रीकृष्णाला नमन करून भगवंता आपण मला माझ्याबरोबर हवे आहात, अशी याचना करतो. आपल्या सर्वांना माहीतच आहे. या लढाईत कृष्णाचे मार्गदर्शन लाभल्यामुळे अर्जुनाचा विजय झाला. तात्पर्य असे कि, ज्या घरात वृद्ध आजी-आजोबा, आई-बाबा असतात त्यांचा आदर करून त्यांचे उपदेश ऐकले जातात, त्या घराचा खरोखर विजय होतो. म्हणून ज्येष्ठांना आदराने वागावा, त्यांच्या अनुभवाचा लाभ घ्या.

खचून जाऊ नका :

इंग्लंडचे पंतप्रधान श्री. विन्स्टन चर्चिल तेथील एका विद्यापीठात एका कार्यक्रमास प्रमुख पाहुणे म्हणून उपस्थित होते. अध्यक्षीय भाषण त्यांनी तीनच वाक्यांनी संपवले. मित्रांनो माघार घेऊ नका, कधीही माघार घेऊ नका, अजिबात माघार घेऊ नका! या तीनच वाक्यांनी टाळ्यांचा कडकडाट झाला.

अब्राहम लिंकनला वयाच्या २१ व्या वर्षी धंद्यात खोट आली २२ व्या वर्षी ते विधीमंडळाची निवडणूक हरले. २४ व्या वर्षी परत धंद्यात अयशस्वी ठरले. २६ व्या वर्षी ऐन तारूण्यात त्यांच्या पत्नीचे निधन झाले. २७ व्या वर्षी ते नैराश्याने खचले. ३४ व्यावर्षी ते संसदीय विधीमंडळाची निवडणूक हरले, ४५ व्या वर्षी सिनेटच्या निवडणुकीत त्यांचा पराभव झाला. ४७ व्या वर्षी उपराष्ट्राध्यक्ष होण्याचा त्यांचा प्रयत्न फसला. ४९ व्या वर्षी परत सेनेटच्या निवडणुकीत हरले. मात्र ५२ व्या वर्षी ते अमेरिकेचे अध्यक्ष झाले. म्हणून ध्येय साध्य होईपर्यंत थांबू नका.

माणसे जोडा :

माणसं ही सगळ्यात मोठी संपत्ती आहे. माणसं जोडणारी माणसंच मोठं कार्य करू शकतात. शिवाजी महाराजांनी जिवाभावाची माणसं जोडली

म्हणून तर ते ‘‘जाणता राजा’’ म्हणून लोकप्रिय ठरले. जी माणसं एका वर्षाचा विचार करतात ती शेतात बी बियाणं लावतात जी दहा वर्षांचा विचार करतात ती झाड लावतात व जी आयुष्याचा विचार करतात ती माणसं-माणसे जोडतात. बऱ्याचदा बिकट प्रसंगी पैसा कामाला येत नाही. जोडलेली जिवाभावाची माणसेच कामाला येतात. म्हणून ही भावनिक ठेव वाढवण्यासाठी प्रयत्न करा.

नितीमान व्हा :

‘नैतिक मुल्ये’ म्हणजेच हत्या करू नका, चोरी करू नका, व्यसन करू नका, व्यभिचार करू नका, खोटं बोलू नका, असं कुठलेही काम करू नका ज्यामुळे दुसऱ्याची हानी होईल यालाच शीलपालन असे म्हटले जाते.

भगवान गौतम बुद्धांनी शीलपालनाला खूप महत्त्व दिले आहे ते म्हणतात, ‘‘तुम्ही रोगी असाल तर उपचारासाठी सर्व संपत्ती खर्च करावयाची वेळ आली तरी करा पण निरोगी व्हा. कारण शरीर व मनाच्या आधाराने मुक्ती मिळवता येते. समजा गँगरीन झाले एखादा अवयव कापून टाकायची वेळ आली तरी तो कापून टाका पण शरीर वाचवा.

ज्यावेळेस तुमची शील (यम-नियम) तुटायची वेळ येईल त्यावेळेस जीव गमवावा लागला तरी चालेल पण शील (यम-नियम) तोडू नका. गुलाबाच्या फुलांचा सुगंध हा वाऱ्याच्या दिशेने वाहतो. पण शीलवान-नितीमान माणसाचा सुगंध हा सर्व दिशांना पसरतो. सर्व शुभशक्ती त्याला सहाय्य करतात.

अहंकारापासून दूर रहा :

‘‘मना सांग रे - रावणा काय झाले, अकस्मात ते राज्य - सर्वे बुडाले’’ या श्लोकावरून अहंकाराने बलाढ्य अशा रावणाला किती अधोगतीला नेले याची आपणास कल्पना येते. नेहमी विनम्र रहा. ‘‘महापुरे झाडे जाती - तेथे लव्हाळे वाचती’’, लक्षात असू द्या ‘‘जिसके मन मे प्रज्ञा जगी - होय विनम्र विनित । जिस डाली में फल लगे - झुकने कि - ही रीत ।।’’ जगविजेत्या सिंकदराने आपल्या मृत्यूपत्रात पुढील ओळी लिहिल्या होत्या.

''माझी अंत्ययात्रा काढताना माझ्या हाताचे तळवे, आकाशाकडे उघडे करून ठेवा.'' यातून सिकंदराने एक बोध मनुष्य जातीला दिला म्हणजे ''जगज्जेता सिकंदर रिकाम्या हाताने जन्मला व रिकाम्या हातानेच मृत्यु पावला. बरोबर काहीही नेऊ शकला नाही.'' जे काही आपले म्हणून आज आपण मिरवत आहोत ते इथेच सोडायचे असल्याने ''मी'' पणा म्हणजेच अहंकार सोडा. कवि भा. रा. तांबे म्हणतात,

''पक्व फळापरी मी पण ज्यांचे आपोआप गळले रे ।
जीवन त्यांना कळले रे - जीवन त्यांना कळले रे''

म्हणून नेहमी नम्रता अंगी बाळगा.

परोपकार वृत्ती अंगी बाळगा :

गौतम बुद्धांना साधकांनी एक प्रश्न केला होता ते म्हणाले ''भगवान आमच्या वाईट वेळेला आमच्या मदतीला कोण येईल?''

पैसा-मुले-आई-वडील-पत्नी-नातेवाईक-मित्र? भगवान म्हणाले, ''यातील कोणीच नाही. ते म्हणाले तुमच्या वाईट वेळेला तुम्ही केलेले पुण्यच फक्त तुमच्या मदतीला येईल.''

म्हणून मित्रांनो संकटकाळी आपलं पुण्यंच आपल्याला मदत करते. म्हणून परोपकार करून पुण्य अर्जित करा. पापापासून दूर रहा. भिती मरणाची न बाळगता - चुकूनही माझा पाय वाईट दिशेला जाणार नाही याची भिती बाळगा. लक्षात ठेवा विवेकानंद म्हटल्याप्रमाणे ''तुम्ही किती निःस्वार्थ आहात यावर तुमचं यश अवलंबून असते. त्यामुळे निःस्वार्थ भावनेने इतरांना मदत करा.''

व्यायाम करा :-

आपल्या कुवतीप्रमणे रोज व्यायाम करून आपलं शरीर धष्टपुष्ट व निरोगी ठेवा. लुळ्या पांगळ्या श्रीमंतीपेक्षा धडधाकड गरिबी चांगली असते. निरोगी शरीर ही सर्वात मोठी संपत्ती असते. तिची योग्य ती काळजी घ्या. म्हणजे काळजी करावी लागणार नाही.

सुसंवाद साधा : -

'शब्द हे शस्त्र आहे, ते जपून वापरा' हे वाक्य आपण वारंवार ऐकलेच आहे. तलवारीने मान कापली जाते. पण शब्दांनी मन कापले जाते.

तलवारीचा घाव पुसला जातो - पण विषारी शब्दांचा घाव पुसला जात नाही.

शब्द रामायण लिहितात - शब्द महाभारत लिहितात.

शब्द रामायण घडवतात - शब्द महाभारत घडवतात.

शब्द हसवतात - शब्द रडवतात

शब्द हेचि धन । म्हणून कोणीही दुखावलं जाईल असा एकही शब्द बोलू नका. सुसंवादासाठी-

१) संभाषणाची सुरवात त्या माणसातील खऱ्या गुणांच्या स्तुतीने करा. ही स्तुती करण्यामागचा हेतू मात्र उदात्त हवा.

२) इतरांची लहानसहान चांगल्या कामाबद्दलचीही दखल घेऊन त्याला त्या कामाची शाबासकी द्या.

३) दुसऱ्यांवर टीका करण्यापूर्वी स्वत:च्या चुकाबद्दल प्रथम बोला.

४) आदेश व सुचना न देता सौजन्याने प्रश्न विचारा.

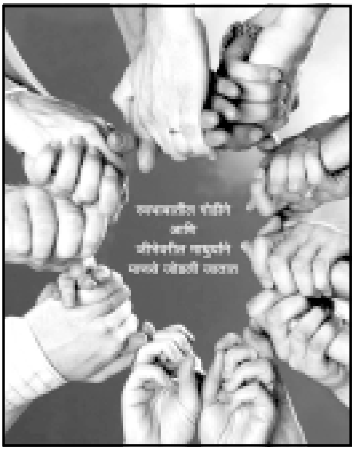
५) समोरच्याला प्रोत्साहन द्या.

६) समोरचा बोलत असताना त्याला प्रतिसाद द्या.

असे वागत गेलात तर सुखी जीवनाचे वेगळे व्यवस्थापन करण्याची गरज नाही.

***

३३. जुळवुन घ्या



हेकेखोर स्वभाव व जुळवून घेणे जमत नसल्याने केदार कुठल्याही नोकरीत स्थिर होत नव्हता. सासऱ्यांच्या ओळखीने त्याला नामांकित कारखान्यात नोकरी लागली होती. ती पण त्याला टिकवता आली नाही. या गोष्टींचा त्याच्या मनावर परिणाम होऊन तो नैराश्यात गेला. तीव्रता इतकी वाढली कि तो आक्रमक होऊन घरात वस्तू फेकणे, मारहाण करणे ईथपर्यंत त्याची मजल गेली. त्याची पत्नी नीता हिने आई-वडिलांच्या मदतीने केदारला समुपदेशक मानसोपचार तज्ज्ञांकडे नेले. सहा महिन्यांची रजा काढून केदारला गोळ्या देणे, भोजन, प्रेम, आधार, सहानुभूती बहाल करणे याला तिने विशेष प्राधान्य दिले. संपूर्ण, लक्ष्य केदारकडे देऊन त्याला नैराश्यातून बाहेर काढण्यात नीताला यश आले. त्याचा वेळ जावा व आत्मविश्वास वाढावा म्हणून एका ओळखीच्या फर्म मालकाकडे नीताने केदारला कामावर ठेवून स्वत:च्या पर्समधून २०,०००/- मासिक पगार - फर्म मालकातर्फे केदारला द्यावयास लावला. केदार पूर्णत: बरा झाला. आज एका नामांकित कारखान्यात तो पाच आकडी पगार घेत आहे. नीताने केदारशी पूर्णत: स्वत:ला जुळवून घेतलं म्हणून आज केदार व नीताचा संसार उभा राहिला.

खरोखर मित्रांनो ज्याला जुळवून घेता आलं त्याला सुखी जीवनाचं रहस्य उमगलं. विवेकानंद प्रार्थना करताना म्हणतात, ''हे ईश्वरा, या जगात मी जे बदलू शकतो ते बदलण्याची ताकद दे, जे मी बदलू शकत नाही त्याच्याबरोबर जुळवून घेण्याची कुवत मला दे व मी काय बदलू शकतो व काय बदलू शकत नाही हे समजण्याचं शहाणपण मला दे.'' कुठं जुळवून घ्यायचं व काय बदलायचं हे समजण्यासाठी प्रज्ञेची कास धरली

पाहिजे. माणसाच्या आयुष्यात चढ-उतार, बॅडपॅच असतातच. त्यावेळेस त्याला परिस्थितीशी जुळवून घेता आलं पाहिजे. जुळवून घेणे ही एक कला आहे. जुळवून घेण्यास असमर्थ ठरणे हे मानसिक दौर्बल्य आहे. हे दौर्बल्य दूर करण्यासाठी मनाच्या सबलतेची व निर्मलतेची गरज असते. त्याकडे दुर्लक्ष केले तर ही माणसे मानसिक आजारांना बळी पडतात. आपण मुलांना पाहिजे ते त्वरित पुरवले तर लोकांशी व परिस्थितीशी जुळवून घेण्याच्या त्यांच्या मानसिकतेत आपण अडथळा आणत असतो. मुलांना शाळेत जुळवून घेता आले नाही तर त्यांना शाळेची भिती वाटू लागते.

अभ्यासाशी जुळवून घेता आलं नाही तर न्यूनगंड वाढतो. घरच्यांशी जुळवून घेता आलं नाही कि नात्यात दरी वाढते. अशी मुले पुढं जाऊन सर्वच स्तरावर जुळवून घेण्यास असमर्थ ठरतात. मग त्यांना आयुष्य एक ओझं वाटू लागते. मीच का जुळवून घेऊ? मीच का तडजोड करू? अशा विचारांनी ही माणसे समाजातून दूर फेकल्यामुळे एकटी पडतात व नैराश्यात जातात.

केदारला देखील लोकांशी जुळवून घेणे जमत नव्हते. त्यामुळे लोकांशी त्याचा सारखा वाद व्हायचा व हेकेखोर - भांडकुदळ स्वभावामुळे वरिष्ठांपर्यंत त्याच्याबद्दलच्या तक्रारी जायच्या. शेवटी त्याची नोकरी जायची. नीताने मात्र परिस्थितीशी जुळवून घेतले व परिस्थिती बदलण्यासाठी योग्य दिशेने संयम, चिकाटी, ठेवून धीर न सोडता यथोचित प्रयत्न केले. औषध, गोळया, प्रेम, समुपदेशन, मानसिक आधार यासारख्या अनेक मार्गाचा तिने केदारसाठी वापर केला. केदारची मानसिक स्थिती सुधारल्यावर त्याच्या स्वभावात बदल घडवण्यासाठी नीता-केदारला बरोबर घेऊन विपश्यनेच्या १० दिवसीय निवासी शिबिरात दाखल झाली.

ध्यानाच्या दैनंदिन सरावानंतर केदार जुळवून घ्यायला व संयम राखायला शिकला. आज ५ आकडी पगाराची नोकरी त्याची कायमस्वरूपी झाली आहे व त्याचा संसार सुखाने चालला आहे.

मित्रांनो जीवनात प्रत्येक गोष्ट ही बदलणारी आहे. सुख आले तरी नाचू नका, दुःख आले तरी रडू नका. सुखदुःखात परिस्थितीशी जुळवून आनंदी रहा व जुळवून घेण्याची कला दैनंदिन जीवनात उतरवा. तुमच्या जीवनवेलीवर आनंदाची - सुवासिक फुले दरवळायला लागतील.

म्हणतात ना - ''दोन घडीचा डाव - याला जीवन ऐसे नाव ।
जुळवून घ्याना राव - जुळवून घ्याना राव ॥''

***

३४. पैसा



सुदामरावाची २० एकर बागायती शेती. दोन मुले, दोन मुली. वडीलोपार्जित वाडा, गाई-म्हशी, नोकरचाकर. सुदामरावाने कष्ट करून चारही मुलांना उच्चशिक्षण देण्याचा पूर्णतः प्रयत्न केला. एक मुलगा उच्चशिक्षण घेऊन पुण्यात स्थायिक झाला व त्याने स्वतःचा कारखाना उभा केला. धाकटा मात्र बौध्दिक कुवत कमी असल्याने फारसे शिक्षण घेऊ न शकल्याने शेतीच करू लागला. दोन्ही मुलींची सुदामरावाने थाटामाटात लग्न करून दिली. दुर्दैवाने सुदामरावांचा हृदयविकाराने मृत्यू झाला.

सुदामरावांच्या मृत्यूनंतर धाकट्या मुलाने व सुनेने आईकडे पूर्णतः दुर्लक्ष केले. तिला अपशब्द वापरून, नाहक त्रास देऊन पुण्यातील मोठ्या मुलाकडे राहायला जा म्हणून तगादा लावला. मोठ्या मुलाने आईचे हे हाल बघून तिला आपल्या घरी नेले आणि भावाच्या वागण्याला कंटाळून, वैतागून नाईलाजाने जमिनीची वाटणी मागितली असता धाकट्या भावाने त्याला धमकी व शिवीगाळ सुरू केली. त्यातून आईसमोरच त्या दोघांची हाणामारी झाली. जमिनीला भाव आल्याने दोन्ही बहिणींनी पण हक्क मागितला. केस कोर्टात गेली. आज २० एकर बागायत जमीन ओसाड पडली आहे. जमिनीची केस कोर्टात चालू झाल्यामुळे धाकट्या भावाची आर्थिक परिस्थिती खूपच बिकट झाली. जमिनीला वाढलेल्या भावामुळे (किंमतीमुळे) रक्ताची नाती तुटली. आज सर्वजण एकमेकांचे तोंड पण

बघत नाहीत. सर्वजण एकमेकांचे वैरी झाले.

दुसरी एक घटना परदेशातून मुलगा व सून भारतात आले. आई-वडिलांनी परदेशात आपल्याबरोबर येण्यासाठी त्यांनी आग्रह धरला व गोडीगुलाबीने जमीन विकायला लावली. पैसे आपल्या खात्यात भरले व आई-वडिलांना न सांगताच मुलगा व सून पुन्हा परदेशात निघून गेले.

तिसरी एक घटना नवऱ्याला सोडून आलेली शारदा वेळ घेऊन मला भेटायला आली होती. तिला नवरा, नुसते पैसे कमव तुला जे करायचे ते कर पण मला पैसे आणून दे म्हणून त्रास देत होता. तिची कहाणी कथन करताना तिचे डोळे पाणावले होते. मित्रांनो पैशाच्या लोभापायी आई, वडील, पत्नी, पती, भाऊ या पवित्र नात्यावर कशाप्रकारे आभाळ कोसळले हे वरील घटनांवरून दिसून येते.

'ना बीवी है ना बच्चा,
ना बाप बडा ना मैय्या,
द होल थींग इज दॅट,
के भैय्या, सबसे बडा रूपय्या.'

या गाण्याची प्रचिती वरील उदाहरणांवरून येते. लोकं म्हणतात पैसा, पैसा काय करतो. पैसा मेल्यानंतर वर नेणार काय ? पण हे ही तितकंच खरं आहे - जोपर्यंत मनुष्य जिवंत असतो तोपर्यंत त्याच्याजवळचा पैसा त्याला प्रत्येक ठिकाणी मानपान देत असतो. दरिद्री माणसाला समाज दूर ठेवतो. त्याची अवहेलना केली जाते. श्रीमंत माणूस बुध्दीने व शिक्षणाने जरी कमी असला तरी समाजात, गावांत त्याचा नावलौकीक असतो. आपण जन्म कोठे घ्यावा हे आपल्या हातात नसते. त्यामुळे आपण गरीब घरात जरी जन्म घेतला तरी गरीब म्हणून मरणार नाही असा संकल्प करा व कष्ट करून सत्मार्गाने पैसा कमवा.

खरोखर मित्रांनो सगळया गोष्टी पैशाशी संबंधित असतात. त्यामुळे अर्थतज्ज्ञ म्हणतात "जर रूपयाचा हिशोब ठेवाल काटेकोर - तर आयुष्याचं गणित सहज सोडवेल परमेश्वर." त्यामुळे आयुष्याचं गणित सहज सोडविण्यासाठी पैशाचे महत्व अनन्यसाधारण आहे, कारण या जगात सगळया गोष्टी भरलेल्या पोटानेच होतात. पण खरोखर सगळयाच गोष्टी

पैशाने मिळवता येतात का? यावर सखोल चिंतन करणे गरजेचे आहे.

पैशासाठी लोक नातीगोती सोडतात, जवळच्यांना धोका देतात, स्वाभिमान गहाण टाकतात. खोट्याला खरे म्हणतात, अपराध करतात, जीव घेतात, नाती तोडतात, वाटेल ते करतात. येथूनच दु:खचक्राला सुरूवात होते.

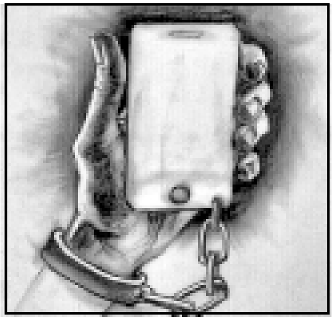
मित्रांनो पैसा महत्वाचा आहेच पण या पैशांनी आपण घर घेऊ शकतो. पण घराला घरपण आणू शकत नाही. पैशांनी औषध आणू शकतो, पण आपण आपले आयुष्य वाढवू शकत नाही. पैशांनी घड्याळ मिळते, पण गेलेली वेळ मिळवू शकत नाही. पैशांनी मोठे पद मिळते पण मनापासूनचा आदर मिळवू शकत नाही. आपण पैशांनी मखमली गादी घेऊ शकतो, पण शांत झोप नाही. पैशांनी पुस्तके आपण घेऊ शकतो, पण विद्या नाही. पैशांनी रक्त पण विकत मिळते पण कोमेजून गेलेले जीवन नाही.

मित्रांनो ज्याला आपण पैसा म्हणतो ती एक मान्यता असते. सरकारने जाहिर केले की, अमूक अमूक चलनाच्या नोटा आजपासून बंद! तर लगेच ही मान्यता बदलून जाते. त्यामुळे आजची श्रीमंती काय गरीबी काय दोन्हीही परिवर्तनशीलच असतात. म्हणून पैसा अवश्य कमवा पण चांगल्या मार्गाने. पैशाच्या काही टक्के रक्कम दानधर्मासाठी खर्च करा व नाती-मैत्री धन यांचा सुरेख संगम साधा व यांचा समन्वय साधताना लक्ष्मीकडे देखील दुर्लक्ष करू नका.

'वासुदेवाची ऐका कहानी, जगात नाही राम रे
दाम करी काम वेड्या - दाम करी काम रे ।'

***

३५. मोबाईल



रविवारचा दिवस-केशकर्तनालयात गेलो होतो. तेथे रेडिओवर एक गाणे लागलेले होते.

मेरे पिया गये रंगून-वहाँ से किया है ।
टेलिफोन-तुम्हारी याद सताती है ।

बाजूला पाहिले तर प्रतिक्षेत असलेले तीन-चार जण मोबाईलमध्ये गुंग झाल्याचे दिसले. परवाच सागर पावसात भिजत कामावर आला पण मोबाईल मात्र प्लॅस्टीकच्या पिशवीत मागच्या खिशात असा ठेवून दिला होता, की पाण्याचा एकही थेंब त्याला लागता कामा नये. स्वत: रेनकोट वापरत नव्हता पण मोबाईलला मात्र पूर्णत: सुरक्षित ठेवत होता. खरच या सहा इंच लांबीच्या व ३ इंच रूंदीच्या या मोबाईलमध्ये संपूर्ण जग सामावलेलं आहे.

फक्त बोलणेच नाही तर गाणी, रेडिओ, कॅमेरा, घड्याळ, इमेल, ईबुक सगळेच या छोट्या डबीत तुम्हाला केव्हाही उपलब्ध असते. घरात बसून सगळ्या जगाशी तुम्हाला संपर्क साधणे यामुळे सहज साध्य झाले आहे.

पूर्वी मुलीला माहेरहून सासरी जाण्यासाठी एस.टी.त बसवताना आई-बाप म्हणायचे, पोहोचली की लगेच पत्र पाठव. आता मिस कॉल दे असं सांगतात. बरेच जण मिस कॉल आला की काय ते सहजपणे आपापल्या सोयीनुसार समजून घेतात. मुली तर आता एकमेकींना लाडाने शिव्या देताना स्वीच ऑफ, मिस कॉल, डीलीट, फॉरमॅट असे शब्द वापरतात. पुर्वी प्रेमपत्र मैत्रिणीला पोचवण्यासाठी लहान मुलाला चॉकलेटचे अमिष दाखवून चिठ्ठी पोहचवावी लागे. आता त्वरित मनातलं सगळं (मन की बात) सहजपणे मोबाईलद्वारे सांगता येते. मोबाईलमधील व्हॉट्सॲप व फेसबुकच्या माध्यमातून आपण आपले उत्पादन किंवा स्वत: विषयीची माहिती लाखो लोकांपर्यंत पोहचवु शकतो. ई-बुकवर पुस्तके वाचू शकतो पाहिजे ते फोटो घेण्यासाठी त्याचा वापर करता येतो. स्वीय सहायक

म्हणूनही मोबाईलचा वापर करता येतो.

एकदा रात्रीच्या वेळी एक रिक्षा घाटातून सरळ दरीत कोसळली. मागच्या कारमधील व्यक्तीने मोबाईलवरून १०० नंबरला कळवले. क्षणार्धात फायर ब्रिगेड, डॉक्टर, ॲम्ब्युलन्स, पोलीसयंत्रणा उभी राहिली. तीन जीव वाचले. एक मोबाईलचा कॉल-तीन जीव वाचवण्यास कारणीभूत ठरला. कुठेही ईप्सित स्थळी जाताना रस्ता, दिशा दाखवण्यासाठी देखील मोबाईलचा उपयोग होतो. पण याच मोबाईलचा आज अतिवापर होत असल्याचे दिसून येतेय.

डोळ्यांवर दुष्परीणाम, कानाच्या ऐकण्याच्या क्षमतेत घट, एकलकोंडेपणा, वेळेचा अपव्यय अशा अनेक समस्या यामुळे निर्माण झाल्या आहेत. या मोबाईलच्या अतिवापरामुळे ब्रेन ट्युमरचा धोका वाढतो व मेंदूची कार्यक्षमता घटते. तसेच डीएनएला देखील नुकसान पोहचू शकते. अश्लील क्लीप्स्, चित्रे सहज उपलब्ध झाल्यामुळे विद्यार्थी कामुक होवून चुकीच्या मार्गाकडे वळत आहेत. गुन्हेगारी वाढत आहे. महागडा मोबाईल खरेदी करण्यासाठी विद्यार्थी वाममार्गाचा वापर करू लागले आहेत. गाडी चालवताना मोबाईलचा वापर केल्यामुळे अपघातांचे प्रमाण वाढले आहे. रोज तरूण पिढी दोन ते तीन तास मोबाईलच्या वापरात व्यस्त असल्याने इप्सित ध्येयापासून दूर जात आहे. सारखी मान खाली वाकल्याने मानेचा आजार, मणक्याचा आजार बळावत आहे. भावना काबूत ठेवता न आल्याने भांडणतंटा वाढू लागला आहे. अनेकांचे संसार उध्वस्त होऊ लागले आहेत. व्यभिचाराला प्रोत्साहन मिळू लागले आहे. लोक मोबाईलच्या व्यसनात, लहान मुले गेम खेळण्याच्या व्यसनात अडकली आहेत.

मोबाईलवर सारखा गेम खेळतो म्हणून वडीलांनी मोबाईल हिसकावून घेतल्याने १२ वर्षाच्या मुलाने पुण्यात आत्महत्या केली आहे. मोबाईलच्या अतिवापरामुळे ताण वाढत असल्याने डिप्रेशनचे रुग्ण दिवसेंदिवस वाढत आहेत. एक दिवस मोबाईल घरी विसरला तरी माणसे अस्वस्थ होत आहेत. दऱ्याखोऱ्यात कड्यावर सेल्फी काढण्याच्या नादात अनेक जण आपला जीव गमावत आहेत.

प्रक्षुब्ध पोस्ट टाकल्याने सामाजिक तणाव वाढत आहेत.

मित्रांनो, प्रत्येक गोष्टीचा फायदा आणि तोटा हा असतोच. म्हणून प्रिव्हेन्शन इज बेटर दॅन क्युअर या वाक्याप्रमाणे मोबाईलचा अतिवापर करण्यापेक्षा पाहिजे तेव्हाच, हवा तेवढा वापर केला तर मोबाईल एक वरदान असेल. अन्यथा शाप !

***

३६. ए भाय जरा देख के चलो



५ दिवसाचा आठवडा - खूप काम, व्यस्त जीवनशैली. मग दोन-तीन दिवस का होईना सुट्टी मिळाली की, मित्र मैत्रीणी विशेषत: बाहेरगावाहून नोकरीनिमित्त इतरत्र राहणारी बॅचलर्स किंवा कुटुंब. आराखडा आखतात दोन दिवस सहलीला जाण्याचा. स्थळ,वेळ, पक्की होते. काही जण स्वत:चीच गाडी (दुचाकी किंवा चारचाकी) काढतात, जातानाच मद्य प्राशनाला सुरुवात, त्यातच बॅचलर्स असतील तर मग रिमिक्स गाणी किंवा ''चाहे कोई मुझे जंगली कहे'' अशा गाण्यांनीच सुरुवात होते. पावसाळा असेल व बरोबर मैत्रिणी असतील तर मग मित्रमंडळींना जगाचा विसरच पडतो. सिगारेट, बिअर, नाचगाणी, अश्लिलता अशा अनेक गोष्टींमुळे मन-दुर्मन होते, स्वत:वरचा ताबा सुटतो व ''काय करुन बसलो- असा मी एकदाच चुकलो'' हे गाणे म्हणण्याची काही जणांवर वेळ येते. काही सांसारिक बांधव आपल्या मुलाबाळांसह सहलीला निघतात पण पुरेशा माहितीच्या अभावामुळे व नियोजनाच्या विस्कळितपणामुळे त्यांना सहलीचा मनमुराद आनंद लुटता येत नाही. काही वेळेस अनेक संकटांना सामोरे जावे लागते. म्हणून बॅचलर्स असो या कुटूंब असो सहलीला निघण्यापूर्वी ''नियोजन, मर्यादा व सुरक्षिततेचा नियम'' यावर जास्तीत जास्त लक्ष केंद्रित करणे आवश्यक आहे. त्यासाठीच हा लेखन प्रपंच.

काही महिन्यापूर्वी पानशेत जलाशयातील दुर्घटनेची बातमी वाचली. पानशेत परिसरात 'जलक्रीडा पर्यटन' संस्थेच्या बोटीमधून फिरायला

गेलेले जैन बहिण-भाऊ स्पीडबोट उलटून मृत्यूमुखी पडले. विशेषत: त्यावेळी बोटीतील कोणाच्याच अंगात लाईफ जॅकेट नव्हते. एकाच कुटुंबातील या भावा-बहिणीचा असा दुर्दैवी अंत मन खिन्न करणारा व चिंतनास भाग पाडणारा होता. मित्रांनो, अशा विविध प्रकारच्या अपघातात सहलीमध्ये बऱ्याचजणांना सुरक्षिततेच्या नियमांना डावलल्यामुळेच प्राण गमवावे लागतात. म्हणून सहलीला निघताना, आनंदाची लयलूट करताना जागरुकतेचे अस्त्र जवळ ठेवले, तर निश्चितच 'यशस्वी सहलीचं' सूत्र आपल्याला मिळेल हे निर्विवाद सत्य आहे. 'काळजी घ्या म्हणजे काळजी करावी लागणार नाही', असे म्हटले आहे, ते अगदी खरे आहे.

कामाने जीव थकून गेल्यानंतर कुठेतरी फिरायला जाण्याचा मोह साऱ्यांनाच होतो. नवी ठिकाणे पाहताना, तिथल्या संस्कृतीची ओळख करून घेताना रोजच्या कंटाळवाण्या दिनक्रमाचा विसर पडून पुन्हा त्या दिनक्रमामध्ये जगण्यासाठी नवी ऊर्जा मिळते. भारत हा विविधतेतून नटलेल्या एकात्मतेचे प्रतीक आहे. कुठे हिमालयाची उंचच उंच बर्फाने अच्छादलेली रांग, तर कुठे अथांग समुद्राच्या उसळणाऱ्या लाटा, गिरीशिखरातून कोसळणारे धबधबे आणि कला-संस्कृतीची महानता दर्शविणारी मंदिरे.

पर्यटनस्थळाला भेट देणे म्हणजे मनाला 'फ्रेशनेस' देण्यासारखे असते; पण अनेकदा पुरेशा माहितीअभावी सहलीला जाताना अनेक अडचणींना व धोक्यांना सामोरे जावे लागते व नाहक त्रास सोसावा लागतो. म्हणून प्रवास काळजीपूर्वक आखून व्यवस्थित नियोजन केल्यास तो सुखाचा व आनंदाचा होतो. आपण ज्या भागात पर्यटनासाठी, गिरीभ्रमणासाठी, पदभ्रमणासाठी अथवा अरण्य पर्यटनासाठी जाणार असाल तेथील हवामान, सुट्ट्या, वन्यप्राणी-पक्षी, वनस्पती, नकाशे, टाईमटेबल, गाईडबुक्स सगळी माहिती अगोदरच गोळा करावी. प्रवास खर्चाचे बजेट करुन त्यापेक्षा थोडे जास्त पैसे व चेकबुक किवां क्रेडिट कार्डबरोबर असू द्यावे.

रेल्वे, विमान किंवा लक्झरीने सहलीला जावयाचे असल्यास आगाऊ बुकींग करुन किमान एक तास अगोदर पोहोचावे. परतीचे आरक्षण देखील एका दिवसाचे मार्जिन ठेवूनच करावे. प्रवासाला जाताना कमीत कमी व आवश्यक तेवढेच सामान बरोबर घ्यावे. प्रवासाला निघण्यापूर्वी बॅगेचे

कुलूप, किल्ल्या तपासून घ्याव्यात. बॅगांवर आपले नाव, पत्ता, व फोन नंबरचा स्टीकर आत व बाहेर लावण्यास विसरु नये. प्रवासाला जाताना मोजकेच कपडे बरोबर घ्यावेत. कपड्याचा रंग शक्यतो मळखाऊ असावा. जाड पँटस् असल्या तर खरचटण्याची भिती कमी होते आणि थंडी वाऱ्यापासून बचाव होतो. शर्ट, पँट किंवा स्त्रियांनी सलवार कुडता घालावा. प्रवासात साडी परिधान केल्यामुळे वावरताना सोयीचे होत नाही. न चुरगळणारे, धुवून वाळत घातले की पटकन वाळणारे व इस्त्रीशिवाय पुन्हा वापरता येणारे कपडे असावेत. अंतर्वस्त्राचे व मोजाचे जोड जास्तीचे ठेवावेत. प्रवासात वापरायच्या सँडलची किंवा चप्पलची गुणवत्ता चांगली असावी. आपले सँडल किंवा चप्पलवर ओळख खूण करावी. जेणेकरून चपलेच्या गर्दीत आपल्याला शोध मोहीम सोपी जाते... प्रवासात दागिने घालून जाणे टाळावे. फारच हौस असल्यास बेंटेक्सचे दागिने घालावेत. सहलीला निघताना दशम्या, लाडू, शंकरपाळ्या, चिवडा असे फार काळ टिकणारे पदार्थ बरोबर घ्यावेत. लेमन स्कॉश किंवा ऑरेंज स्कॉश घरुन बनवून घेतल्यास शीतपेय टाळता येतात. भरपूर पाणी जवळ ठेवावे. कारण भटकंतीनंतर तहान लागतेच. पिण्याच्या पाण्याची तहान इतर कुठल्याही पेयाने भागत नाही.

प्रवास काळातले मुख्य आकर्षण म्हणजे हॉटेलमधील मुक्काम. छान छान अदबीने सेवा करणारे वेटर, उत्तमोत्तम आणि वेगळ्या ढंगाचे जेवण सगळे मस्तच मस्त; परंतु परत आपल्या स्वत:च्या घरट्यातच जायचं आहे,याचे भान ठेवून हॉटेल्स बुक करावीत. कुटुंबाबरोबर सहलीला जाणार असाल तर अगोदरच हॉटेल्सचे बुकिंग करुन ठेवावे.

'सहलीचा आत्मा म्हणजे कॅमेरा' मात्र, त्याचा वापर करताना काही तारतम्य पाळले पाहिजे. मनाई असलेल्या ठिकाणचे फोटो काढू नयेत; नाहीतर कॅमेरा जप्त होण्याचा व नको त्या चौकशीला सामोरे जाण्याचा धोका होऊ शकतो. प्राणी, पक्षी, निरीक्षणासाठी जाणे म्हणजे नुसते बघणे नव्हे; तर त्यासाठी दुर्बिण जवळ बाळगली पाहिजे. म्हणजे सूक्ष्म निरीक्षण करता येईल.

प्रवासाच्या वाटेवर कधी हिरव्यागार कुरणावर लोळावेसे वाटते, तर

कधी झुळझूळ वाहणाऱ्या नदीच्या गार पाण्यात पाय बुडवून बसावेसे वाटते. हे सगळे शक्य होते आपल्या स्वतःच्या वाहनामुळे. त्यामुळे त्याची पूर्णतः सर्व्हिसिंग करुन घ्या आणि मगच निघावे. प्रवास एक दिवसाचा असो किंवा अनेक दिवसांचा आपला आहार मितआहार व शक्तीवर्धक ठेवावा. रोज थोड्या पूरक हालचाली कराव्यात, भरपूर शुद्ध पाणी प्या, तंटा, वाद, भांडणे टाळावे, भरपूर विश्रांती घ्यावी. प्रवासात हवामान बदलते, डॉक्टरची उपलब्धता तेवढी नसते, परक्या मुलखात आलेले आजारपण आपल्याला बेजार करते. त्यामुळे सहलीच्या रंगाचा बेरंग होतो. त्यामुळे आजारी न पडण्यासाठी आवश्यक गोष्टींची काळजी घेणे हे मात्र नक्कीच आपल्या हातात असते. शेवटी 'तब्येत सलामत तो प्रवास पचास.'

सुखाची हिरवळ पाहण्यासाठी दुःखाची दरी पार करावी लागते. त्यावेळी अत्यंत जागरूक व निर्भयपणे राहाणे आपल्या हातात असते. सहलीला, ट्रेकला, बोटिंगला, साहसी खेळांना जातांना एवढंच सांगावंसं वाटतं.

'बाबूजी धीरे चलना,
राह मे जरा संभलना'

***

३७. व्हा अनासक्त



तानाजी खूप कष्टाळू, हुशार, नितीमान कर्मचारी, कारखान्यात लोक त्यांचा खूप आदर करत. शासनाने गुणवंत कामगार पुरस्काराने त्याला गौरवले होते. आदर्श कुटूंब म्हणून नात्यात त्याला मोठा मान होता. अशातच तानाजीचा एकुलता एक मुलगा चोऱ्या करू लागला. घरफोडी, लूटमार यासारख्या अनेक गुन्हयात - वर्तमानपत्रात त्याचे नाव झळकू लागले. पोलिसांकडून कुटूंबाला वारंवार त्रास होऊ लागला. या सगळया बदनामीने तानाजी मनाने पार खचला व नैराश्यात गेला. त्याला मानसोपचार तज्ज्ञांची मदत घ्यावी लागली.

दुसरी घटना चिमणशेठची मुलगी मॉडेलिंग करून चित्रपटसृष्टीत करियर करण्यासाठी वेगवेगळया पोझ मध्ये तोकड्या कपड्यातील फोटो फेसबुक वर टाकू लागली. समजावून, धाक दाखवून, मारहाण करून तिच्यात काहीच फरक पडेना म्हणून लोक काय म्हणतील या विचारांनी चिमणशेठ पूर्णत: खचले.

मित्रांनो असे अनेक आई-वडिल आपल्या मुला-मुलींच्या विचित्र वागण्यामुळे खूपच हैराण झाले आहेत. लोक काय म्हणतील, माझ्याच वाट्याला अशी संतती का आली, पुढे कसे होणार, यासारख्या विचारांनी हे पालक सतत चिंताग्रस्त दिसत आहेत. खरोखर जरा खोलवर विचार केला तर प्रत्येक व्यक्ती ही आपल्या कर्माचा साठा बरोबर घेऊन जन्माला येते व प्रत्येक व्यक्ती ही सगळयाच दृष्टीने भिन्न असते. दुसऱ्याला बदलणे हे आपल्या हातात नसते. आपण प्रयत्न करू शकतो. पण त्या व्यक्तीचा मानस,

पुर्वकर्मसम्मुचय, समजून घेण्याची क्षमता, पुर्वग्रह अशा अनेक बाबींचा विचार करावा लागतो. त्यामुळे सर्व बाजूंनी प्रयत्न करूनही व्यक्ती बदलत नसेल तर आपण स्वत:ला त्रास का म्हणून करून घ्यायचा ? यावर विचारमंथन करणे गरजेचे आहे व ''सबसे बडा रोग - क्या कहेंगे लोग' हे तर आपल्याला माहितच आहे. आपल्याला त्रास होतो. कारण आपण संबंधित व्यक्तीशी असलेल्या नात्याशी आसक्त झालेलो असतो. तेथे मी - माझे हे विशेषण खूप घट्ट जोडून भावनिक बंधनात आपण अडकलेलो असतो.

दुसऱ्याच्या मुलाला अटक झाली-दुसऱ्याची मुलगी तोकडे कपडे घालून मॉडेलिंग करतेय याचे आपल्याला दु:ख का होत नाही. कारण तेथे या विशेषणांची आसक्ती थोडीही नसते. म्हणून जीवनात अनासक्त होणे गरजेचे असते. हे अनासक्त व्हायचे तर तेथे नात्यातील मी-माझा हे बंधन मनातून दूर करणे गरजेचे असते. याबाबत विवेकानंदानी एक खूप छान गोष्ट सांगितली आहे.

एक मावशी एका बंगल्यात लहान मुलाला सांभाळायचे काम करत असे. आई ज्या पध्दतीने आपल्या मुलाची काळजी घेते त्याच पध्दतीने मावशी त्या मुलाची काळजी घेत असे. ते मुल उठल्यावर त्याला आंघोळ घालणे, दुध पाजणे, खेळवणे, झोपवणे अशी सर्व सेवा ती दाई करत असे. एका वर्षानंतर जवळच्याच बंगल्यातील इसमाने त्या दाईला आपल्या लहान मुलाला सांभाळण्याचे काम करायला तयार असशील तर आत्ताच्या पगारापेक्षा २ हजार रूपये वाढवून देण्याचे आमिष दाखवले. या दाईने पूर्वीच्या मालकाला मला तुम्ही २ हजार रूपये पगार वाढवा अन्यथा मी नोकरी सोडणार असल्याचे सांगितले. त्या मालकाने नकार देताच दाई त्या मुलाचा सांभाळ करण्याचे काम सोडून निघून गेली. आई ज्या - ज्या गोष्टी मुलाला सांभाळताना करते, त्या सर्व गोष्टी ती दाई करत होती. पण मुलाला सोडून जाताना व नोकरीचा त्याग करताना तिला किंचितही वाईट वाटले नाही. कारण हा माझा मुलगा आहे, या भावनेची दोरी तिने स्वत:च्या मनाला बांधली नव्हती. मी व माझा हे दु:खाचे कारण असते. म्हणून आपल्या मुला-मुलींसाठी, नातेवाईकांसाठी जी आपली कर्तव्ये

असतात ती मनापासून पार पाडा फक्त ही कर्तव्ये पार पाडत असताना नात्यातील आसक्तीचा बंध दूर ठेवा. माझा मुलगा, माझी मुलगी या घट्ट आसक्तीमुळे आपल्या अपेक्षा खूप वाढतात व अपेक्षाभंग झाला कि दुःख वाट्याला येते. दुसऱ्याच्या मुलाला-मुलींना काही झालं की, आपणांस तेवढे वाईट वाटते का? जेवढे आपल्या मुलांना काही झाल्यानंतर वाईट वाटते? म्हणून कौटुंबिक कुठलीही नाती सांभाळताना आसक्तीच्या बंधनात न अडकता अनासक्त व्हा. त्यांच्या प्रती असलेली कर्तव्ये पार पाडताना कर्ताभाव न ठेवता साक्षीभाव ठेवा. मी व माझे हे बंधन दूर करण्यासाठी ध्यान करा व आनंदी रहा.

***

३८. सर मला झोपच येत नाही



झोपायची वेळ - रेडिओवर एक गाणं लागलं होतं. ‘‘लिंबोनीच्या झाडामागे चंद्र झोपला गं बाई... आज माझ्या पाडसाला झोप का गं येत नाही’’. मला केतनची आठवण झाली.

केतनला झोपच व्यवस्थित येत नव्हती म्हणून खूप नैराश्य आले होते. रात्रभर तो काळजी करत व्याकुळ व्हायचा त्यामुळे त्याच्या जीवनावर या गोष्टीचा खूप गंभीर परिणाम झाला होता. मी त्याला म्हणालो केतन ही परिस्थिती बदलण्यासाठी तू बिछान्यात पडल्यावर झोप आली नाही तरी काळजी करायची नाही. नुसते डोळे मिटून शरीर सैल सोडून सर्व चिंता व काळजी - नकारात्मकता मी टाकून देत आहे, असे वारंवार म्हणायचे व श्वास जाणत पडून रहायचे. एकाच आठवड्यात केतनला गाढ झोप यायला लागली. निद्रानाशापेक्षा त्यावर करत असलेली चिंता तणावग्रस्त करते व झोप गायब होते.

डॉ. नॅथॅनिअेल कलेटमन हे शिकागो विद्यापीठातील प्रोफेसर होते. त्यांनी झोप या विषयावर सर्वोच्च संशोधन केले. ते म्हणतात, निद्रानाशापेक्षा त्यावरच्या काळजीचे विचारच माणसाला दुर्बल करतात. छान झोप लागण्यासाठी सकारात्मक विचार अंतर्मनाला वारंवार द्या, श्रमाची कामे, व्यायाम, खेळ याद्वारे शरीराला दमवा.

झोपेमुळे प्रत्येक अवयवांना विश्रांती मिळते. शरीरशास्त्र सांगते झोप ही एक प्रकारची स्नायू शिथीलीकरण प्रक्रिया आहे. कष्टकरी मनुष्य लगेच झोपतो. पण विचारवंत वकील, प्राध्यापक, नेते हे मनाला लगेच विरक्त करू शकत नाहीत. गुन्हेगारांकडून गुन्हयाची माहिती काढण्यासाठी पोलिस त्याला झोप मिळू देत नाहीत. त्यामुळे तो शरीर व मनाने दुर्बल होऊन अखेर शरणागती पत्करतो.

महर्षी चरक म्हणतात सुख व दु:ख, सशक्तपणा व अशक्तपणा, जीवन व मृत्यू या सगळ्यांचा आधार झोप आहे. पोट मोकळे असताना भुजंगासनाची ८/१० सेकंदाची आवर्तने केल्यास व दीर्घ श्वसन केल्यास छान झोप लागते.

चांगली झोप येण्यासाठी उशीरापर्यंत टी.व्ही. पाहणे, रात्री व्हॉटस्ॲप व फेसबुकवर उशीरापर्यंत चॅटींग करत बसणे हे बंद करा. रात्रीचे जेवण लवकर करा. रूक्ष किंवा निरस पुस्तकांचे वाचन करताना मेंदूत हलका शीण येतो. त्यामुळे झोप येते. झोपताना पाणी पिऊ नका त्यामुळे लघवीसाठी मध्येच जाग येते. झोपण्यापूर्वी चहा, कॉफी घेऊ नका, त्यामुळे मेंदू उत्तेजित होतो. रात्री कोमट पाण्याने स्नान केले तरी झोप येण्यास मदत होते.

दुपारी १० ते १५ मिनिटे वामकुक्षी घ्या. विन्स्टन चर्चिल व रॉक फेलर ही दोन माणसे दुपारची वामकुक्षी कधीच चुकवीत नव्हते. युध्द काळात विमाने डोक्यावर घिरट्या घालताना पण चर्चिलने हक्काची डुलकी चुकवली नाही. रॉक फेलर हा तर ९७ वर्षे जगला.

डोक्याला तेलमसाज केल्यामुळे मोनोटोनीज मुळे झोप येऊ लागते. दुधामध्ये एक चमचा मध टाकून पिल्यास शांत झोप येते. समाधानी कामजीवन हा आनंदाचा व गाढ झोपेचा राजमार्ग आहे. त्याकडे लक्ष असू द्या. हिंसक मालिका, बातम्या रात्री पाहू नका. शक्यतो डाव्या कुशीवर व पूर्व-पश्चिम झोपण्याचा प्रयत्न करा. लक्षात ठेवा सुर्यास्तानंतर निसर्ग पण निद्रेच्या आहारी जातो. पाखरे घरट्यात जातात, जनावरे गोठ्यात शिरतात, माणूस मात्र मोकाटच असतो. म्हणून सुर्याप्रमाणे माणसांनाही उगवता व मावळता आले पाहिजे. अशा पध्दतीने सकारात्मक विचारांनी निद्रानाश दूर करून निद्रा सुखाचा सुंदर अनुभव घ्या व वरील सर्व उपायांनी ज्यांचा निद्रानाश दूर होत नाही त्यांनी मात्र डॉक्टरांचा सल्ला अवश्य घ्या.

***

३९. खेळ कुणाला दैवाचा कळला ?



केदारचे वडील व्यवसायाने नामांकित डॉक्टर - प्रतिष्ठा - ऐश्वर्य सर्व काही मुबलक. केदार हा एकुलता एक सुशिक्षीत मुलगा. आई-वडिलांनी उत्तम संस्कार केलेले. पण केदारच्या मनात वडिलांबदद्ल तीव्र द्वेष. तो वारंवार काहीही कारणे काढून वडिलांबरोबर भांडणे करायचा. वेळप्रसंगी वडिलांना शिवीगाळही करायचा. वडिलांबदद्ल मित्रांशी बोलताना अपशब्द वापरायचा. वडील म्हणून त्यांची सर्व कर्तव्ये पूर्ण करत असून देखील केदार असे का वागतो हे त्याच्या वडिलांना पडलेले कोडे होते. बऱ्याचदा समाजात एखाद्या चांगल्या- सुस्वभावी बाईला तिचा पती खूप नाहक त्रास देत असतो. आई व वडील दोघेही उच्चशिक्षीत व्यवसायाने प्रतिष्ठित डॉक्टर. सर्व प्रकारची काळजी घेऊन देखील त्यांना झालेले मूल हे मतिमंद, अपंग असते. अत्यंत सुंदर, देखण्या, शिक्षीत मुला-मुलींची लग्नच जमत नसल्याची तक्रार व त्यांना त्यातून आलेले नैराश्य आपल्याला पहायला मिळते.

अशा अनेक घटनांचा मागोवा घेतल्यावर कर्मफल सिध्दांताची निश्चिती अनुभवास येते. गजरे विकणारी व्यक्ती समाजकल्याणमंत्री होते, तर चहा विकणारी व्यक्ती या देशाची पंतप्रधान होते. जन्मताच एखादा मुलगा उद्योगपतीच्या घरात जन्मतो तर त्याच वेळी एखादा मुलगा हा जवळच्या झोपडपट्टी मध्ये जन्म घेतो. अपघातात सगळे दगावतात व चिमुरडी वाचते, तिला खरचटत पण नाही याला काय म्हणायचे ?

शेवटी गतजन्मांचा या जन्माशी काहीतरी संबंध येत असावा असे वाटून त्या अज्ञाताविषयी जाणून घेण्याची उत्सुकता निर्माण होते. खूप

प्रयत्न करूनही एखादी गोष्ट मिळत नाही आणि ध्यानी-मनी नसताना सहजपणे मोठमोठी कामे होऊन जातात.

"मी राजा असून आंधळा का?" या धृतराष्ट्राच्या प्रश्नाला उत्तर देताना भगवान श्रीकृष्ण धृतराष्ट्राला मागच्या जन्मात धर्नुधारी असताना नेम लावून उन्मत्तपणे पक्ष्यांचे डोळे फोडले या कर्मफलाचा आधार देतात.

एका माणसाने खूपच भावनाविवश होऊन रडत रडत वडीलांच्या मृत्यूनंतर त्यांना मुक्ती मिळण्यासाठी भगवान बुद्धांकडे आग्रह धरला. बुद्धांनी त्या माणसाला दोन मडकी आणून एका मडक्यात तूप व एका मडक्यात खडी भरावयास लावली. त्या दोन्ही मडक्यांना तलावात ठेवून काठीचा प्रहार करावयास लावले. मडकी फुटली - तुप तरंगले व खडी पाण्याखाली गेली. बुद्ध त्या व्यक्तीला म्हणाले आता तुला जे कर्मकांड करावयाचे ते कर. ज्यावेळेस ही खडी वर येईल व तूप खाली जाईल त्यावेळेस झटकन तुझे वडील मुक्त होतील. तो बुद्धांकडे पाहत गोंधळलेल्या स्वरात म्हणाला भगवान पण ही खडी जाड वजनदार ती पाण्यावर कशी येणार. हे तूप हलके - फुलके हे खाली कसे जाणार. निसर्गनियमानुसार हे होऊच शकत नाही. त्यावेळेस हसत भगवान बुद्ध म्हणाले, तुझ्या पित्याने या तुपासारखे हलके-फुलके सत्कर्म केले असेल तर ते वरच म्हणजे सद्गतीला जाणार व या दगडांसारखे जड त्रासदायक काम केले असेल तर ते खाली म्हणजे अधोगतीलाच जाणार. हाच निसर्गाचा नियम आहे.

संत तुकाराम महाराज म्हणतात, "शुद्ध बीजापोटी फळे रसाळ गोमटी।"

मग आपल्या हातात काय आहे? आपले भविष्य काय असावे या दृष्टीने आपले वर्तन, आचरण आणि वृत्ती असावी. म्हणून सत्कर्म करा व यम-नियमांचे पालन करून सुखाचे अधिकारी व्हा. सर्व पापापासून दूर रहा. शास्त्रीय ज्ञानाच्या बळावर जीवन समृध्द व सुखावह करण्याचा शक्य तेवढा प्रयत्न करा पण कधी कधी जीवनाला वेढणारा अज्ञाताचा, अनिश्चितीचा जो कर्मफलसिध्दांताचा भाग आहे तो ही स्विकारण्याची तयारी असू द्या. शेवटी म्हणतात ना, "जैसे ज्याचे कर्म तैसे - फळ देतो रे ईश्वर ।"

आपल्याला त्या कर्मफळातून बोध घेऊन सुयोग्य काय आहे ? हे ठरविणे, जाणणे ही आपली पुढची गती ठरविते. कर्मफळ कसेही असो, मन मात्र समतेत राहू द्या. ***

४०. सकारात्मक दृष्टीकोन हवा!



सारा निसर्गसंसार हा मानवी मनाचाच खेळ आहे. म्हणून तर म्हणतात, ''मन चिंती ते वैरी न चिंती।'' मनातील चिंतनावरच आपली उर्ध्वगती किंवा अधोगती ठरत असते. म्हणून उन्नत जीवनासाठी मनाला सकारात्मक विचारांच्या आहाराची गरज असते. नकारात्मक विचार माणसाला दुर्बल बनवतात. म्हणून ब्रिटीश म्हणाले होते, भारतीयांच्या विचारांना मारून टाका - म्हणजे ते मरतील. राजा हर्षवर्धनाची अंगठी, सैनिकांसमोर चिखलात पडते. अंगठी पडली - अपशकुन झाला म्हणून मनाने खचलेल्या सैनिकांना त्यांच्यासमोर अंगठी उचलून-हर्षवर्धन म्हणाला ''या अंगठीचा ठसा जसा चिखलात उमटला तसा तुमच्या पराक्रमाचा ठसा या मातीत उमटणार आहे. या सकारात्मक विचारांनी त्याने विजयश्री खेचून आणली.

वीजेच्या दिव्याचा शोध लावताना थॉमस अल्वा एडिसनचे ९९९ प्रयोग फसले, नंतर एक हजाराव्या प्रयोगाला विजेच्या दिव्याचा शोध लावला. त्या फसलेल्या ९९९ प्रयोगांबद्दल थॉमस अल्वा एडिसन म्हणाला, माझे ९९९ प्रयोग फसले नाही तर ९९९ प्रयोगातून मी हे सिद्ध केले की या मार्गाने विजेचा दिवा लागू शकत नाही. जगात सगळ्यात जास्त पेटंट त्यांच्या नावावर आहेत. स्वत:ची प्रयोगशाळा डोळ्यादेखत जळून खाक झाल्यावर थॉमस अल्वा एडिसन म्हणाला, ''आज माझ्या सगळ्या चुका जळून खाक झाल्या आहेत, चला पुन्हा नव्याने कामाला सुरूवात करू या.'' त्यानंतर खरोखरच मित्रांनो केवळ २१ दिवसातच एडिसनने ग्रामोफोनचा देखील शोध लावला. सकारात्मक दृष्टीकोनाचे हे बोलके उदाहरण.

अभ्यासात कच्चा असल्यामुळे ज्याला लहानपणीच वर्गातून हाकलून

दिले होते, तो एडिसन सकारात्मक दृष्टीकोनाच्या बळावर जगासाठी वरदानच ठरला.

डेव्हीड व गोलीएथची कथा तर सर्वपरिचित आहे. भल्यामोठ्या राक्षसाच्या त्रासाला कंटाळून गावातील सर्व व्यवहार ठप्प झाले होते. गोलीएथच्या घरी आलेल्या मेंढपाळ डेव्हीडने गावकऱ्यांना ''सकारात्मक विचार'' दिला व सांगितले तो राक्षस अवाढव्य-भलामोठा असल्यामुळे त्याला मारण्यासाठी अचूक नेम आवश्यक नाही. सगळ्या बाजूंनी दगड-विटा-बाण मारून आपण त्याला नष्ट करू शकतो कारण अवाढव्य आकारमानामुळे तो जलद पळूही शकत नाही व कसेही मारले तरी त्याला कोठेतरी लागणारच. पुढे त्या राक्षसापासून गावकऱ्यांची सुटका झाली. म्हणजेच काय योग्य मार्गाने केलेल्या सकारात्मक विचाराने राक्षसरूपी संकट नष्ट होऊ शकते.

स्वामी विवेकानंद म्हणतात, तुम्ही आज जे काही आहात, हे गतकर्माचेच फळ होय, त्याला तुम्हीच जबाबदार आहात म्हणून त्या स्थितीला, व्यक्तीला धन्यवाद द्या. अन्यथा आज तुम्ही येथे कसे असता ? हे जग एक विशाल व्यायामशाळा आहे, सकारात्मक विचारांनी मनाला सबल बनवा. लहानपणी हत्तीच्या पिल्लाच्या पायांना साखळदंडानी बांधून ठेवले की हत्ती मोठा झाल्यावर, नुसता साखळदंड त्या खुंटीला अडकवला तरी तो निमूटपणे उभा राहतो. त्याकडे असलेल्या ताकदीने एका दणक्यात तो साखळदंड व खुंटी तोडू शकतो. पण मनात असलेला नकारात्मक विचारच त्याला त्या साखळीचा गुलाम बनवतो.

यश हे मनाच्या ताकदीवर अवलंबून असते. म्हणून मनातील नकारात्मक भावना दूर करून मनाला स्वच्छ व शुद्ध करण्यासाठी त्याला ध्यानाची जोड द्या, व सकारात्मक व्हा.

सकारात्मक होण्यासाठी सप्तपदी

१) सकाळी उठल्यावर ठरवा, आज मी फार उत्तम काम करणार आहे.

२) नकारात्मक विचार करणाऱ्या लोकांपासून दूर रहा.

३) आधी मिळालेल्या यशाचा वारंवार विचार करा. ते तुम्हाला प्रेरणा देईल.

४) इतरांशी तुलना करणे सोडून द्या.
५) रोज सकारात्मक विचार वाचा, ध्यान करा.
६) योग्य आहार-विहार-व्यायामाकडे लक्ष द्या.
७) पाठीचा कणा बसताना-चालताना ताठ ठेवा.

मित्रांनो, मन दुर्बल होणार नाही याची पूर्णतः काळजी घ्या. म्हणजे काळजी करावी लागणार नाही. थ्री ईडियट्स मधील अमीर खान देखील 'सकारात्मक दृष्टीकोन' सांगताना म्हणतो, ''भैय्या - ऑल इज वेल''!

***

४१. मध्यम मार्ग



जेव्हा एअर कंडीशनर आले तेव्हा हेन्री फोर्डने घर-पोर्च-ऑफिस-कार-सगळेच एअर कंडीशनींग केले. त्यामुळे अल्पावधीतच तब्येतीच्या कटकटी सुरू झाल्यावर त्याला डॉक्टरांकडे जावे लागले. डॉक्टरांनी हेन्रीला सकाळी व संध्याकाळी एक-एक तास गरम पाण्याच्या टबमध्ये पडून राहण्यास सांगितले त्यामुळे शरीरातून भरपूर घाम निघून हेन्रीचे स्वास्थ्य चांगले झाले. हेन्रीच्या लक्षात आले की, दिवसभर आपण घाम पूर्णतः वाचवतो व संध्याकाळी घामाघूम होतो. दिवसभर शरीरावर पूर्णतः थंड हवेचा व संध्याकाळी पूर्णतः उष्णतेचा मारा करण्यापेक्षा शरीर संतुलनासाठी आपण मध्यम मार्गाचा अवलंब केला पाहिजे. याच मध्यम मार्गाने हेन्री फोर्डच्या आयुष्यात फार मोठा बदल घडला.

भगवान बुद्धांनी मध्यम मार्गाचा अवलंब करून फार मोठी क्रांती घडवून आणली होती. ते म्हणायचे अतिरेक टाळा, मध्यम मार्गाने चला. एके दिवशी सारिपुत्त बुद्धांना म्हणाला भगवान आपण मध्यम मार्गावर इतका जोर देत आहात कि मला वाटू लागलय की हा पण एक अतिरेकच होईल काय? बुद्ध म्हणाले या अतिरेकाने जनमाणसाचे कल्याणच होईल. बाकी सर्व अतिरेक हे वर्ज्य आहेत. ज्याप्रमाणे विणेकरी वीणा वाजवताना तार ही मध्यम ताणातच ताणतो. तेव्हा तिचा सुरेख ध्वनी बाहेर पडतो. तार जास्त ताणली तर ती तुटते व कमी ताणली तर तिचा आवाज निघत नाही. कुठलीही गोष्ट अति ही घातक असते, म्हणतात ना ''अति सर्वत्र वर्ज्येत''.

काही लोक मनाला खूपच दाबून ठेवतात, मन मारून-मारून दमन

करतात. त्यामुळे त्यांच्या जीवनात चैतन्य लोप पावून नैराश्य येते व काही लोक मनाला मोकाट सोडतात.

मनाला मोकाट सोडलं कि ते आपली हानी करू शकते. त्यामुळे दु:ख निर्मितीच्या डोहाकडे आपण खेचलो जातो. म्हणून मनाला कुठे आवर घालणे व कुठे सैल सोडणे यासाठी मनाची प्रज्ञा जागवावी लागते. शरीर लाडावून सोडणे जेवढे वाईट तेवढेच ते भंडावून सोडणेही वाईट. सतत बसून राहणे किंवा सारखेच धडपडत राहणे, अजिबात विचार न करणे किंवा उगीचच असंबंधित बाबींचा अखंड विचार करणे या दोन्हीही गोष्टी सारख्याच निरर्थक असतात. शरीर आणि मन यांचे बाह्यांग व अंतरंग यांचे प्रमाणबद्ध संवर्धन केल्यास मनुष्य सुखी होऊ शकतो. पैशाचा अतिविचार करत पैसे कमविण्याची ईर्षा ठेवून तब्येतीकडे, कुटुंबाकडे दुर्लक्ष करणे याउलट अति पैसा हा वाईट असतो असे मानून त्याच्याकडे पुर्णत: दुर्लक्ष करणे या दोन्ही चुकीच्याच गोष्टी आहेत.

सर्व प्रकारचा व्यासंग करताना मध्यम मार्गावर चालता चालता प्रकृतीकडे - मनाकडे लक्ष दिल्यास, विवेकाने वागल्यास व मध्यम मार्गाचे आचरण केल्यास जीवनात बहार येतो. मध्यम मार्ग अनुसरण्यासाठी मनाची प्रज्ञा विकसित करणे गरजेचे असते. त्यासाठी मनाला ध्यानाची जोड द्या. सर्वात महत्वाचे म्हणजे आयुष्य हे सुखदु:खाचे मिश्रण आहे. यशाचा आनंदोत्सव किंवा अपयशाचे दु:ख भोगताना मध्यम मार्ग लक्षात असू द्या. कारण जीवनात प्रत्येक गोष्ट ही अनित्य आहे. मध्यम मार्ग आपणास स्थिर राहण्यास मदत करतो, त्यामुळे मन समतेत राहते.

''सुख आये नाचे नही - दु:ख आये नही रोय ।
दोनों में समता रहे - उत्तम मंगल होय ।।''

***

४२. अगोदरच का नाही भेटलास?



सुषमा माहेरी पुण्यात आली होती. पेपरमध्ये माझे लेख वाचून मला आवर्जून भेटायला आली होती. सासू, नणंद व नवऱ्याकडून वारंवार होणारा अपमान, पाणउतारा यामुळे ती स्वत:चा आत्मविश्वास हरवून बसली होती. स्वत:ला अबला म्हणवून घेत होती. न्यूनगंडाने ग्रस्त होती.

मी तिला पूर्णत: बोलून दिले. थोडी मोकळी व शांत झाल्यानंतर मी तिला म्हटले. सुषमा स्त्री ही किंगमेकर असते. आजपर्यंत जेवढे राजे, संत, महंत, महापुरुष होऊन गेले त्यांना जन्म देणारी स्त्रीच असते.

''जिच्या हाती पाळण्याची दोरी, ती राष्ट्राला उद्धारी'' असं म्हटलं जातं.एक पुरूष शिकला तर एक व्यक्ती उभी राहते पण एक स्त्री शिकली कि अख्खं घर उभे राहते. छत्रपती शिवाजी महाराजांच्या मागे, माता जिजाऊ, डॉ. बाबासाहेब आंबेडकरांच्या मागे रमाईमाता, महात्मा फुलेंच्या मागे सावित्रीमाता उभ्या होत्या म्हणून ते महत्त्कार्य करू शकले. निसर्गाने शक्तीचे वरदान स्त्रीला दिले आहे. हिंदू संस्कृतीत अन्नाचे खाते अन्नपूर्णेकडे, विद्येचे खाते-सरस्वतीकडे, पैशाचे खाते - लक्ष्मीकडे तर शक्तीचे खाते जगदंबेकडे दिलेले आहे. स्त्री प्रचंड शक्तीमान, प्रेमळ व सहनशील असते. महाराष्ट्रात १० आत्महत्या रेकॉर्डवर आल्या तर त्यात पुरूषांची संख्या ७ व स्त्रीयांची संख्या तीनच असते. सिंधूताई सपकाळ आडाणी आहेत पण सिंधूताईंवर लोक पी.एच.डी. करताहेत. तू बलवान व शक्तीमान आहेस

हे सुषमाला मी पटवून दिले. व दुपारी आमच्या क्लबच्या गेटटुगेदरला चल म्हटले.

माहेरीच असल्यामुळे व वेळ असल्यामुळे सुषमाने माझ्याबरोबर येण्याचे मान्य केले. पण ती म्हटली, सेलिब्रेशन ला काहीतरी कारण पाहिजे ना रे? मी तिला म्हटले बोट नाकाजवळ घे बघ श्वास चालू आहे का? अरे आपला श्वास चालू आहे, आपण जिवंत आहोत, यापेक्षा सेलिब्रेशन ला अजून काय हवंय? सुषमा गेटटुगेदरला अनेक मुलींमध्ये मिसळली, गायली, नाचली. तिला खूप छान वाटले. अनेक नवीन मैत्रिणी मिळाल्या. तिच्यातला न्युनगंड दूर झाला. उत्साह अंगात संचारला. निरोप घेताना ती मला म्हणाली, हे कौन्सलींग करायला, तू अगोदर का नाही रे भेटलास?

***

४३. खड्डा एकाच ठिकाणी घ्यायचा असतो.



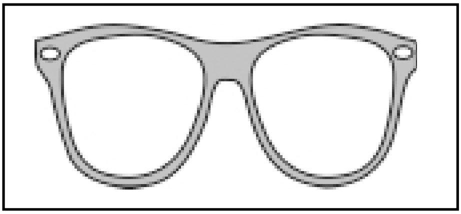
मन:शांती मिळवण्यासाठी जयंतीभाई १० वर्षांपासून बापूमहाराज आश्रमात जायचे. पण मन:शांतीचा स्त्रोत काही त्यांना मिळत नव्हता. आश्रम सोडला कि पुन्हा ये रे माझ्या मागल्या. योगाच्या वर्गात त्यांनी याबाबत माझ्याशी चर्चा केली. मी त्यांना म्हटले १० वर्षे आश्रमात जाऊन बापूमहाराजांच्या शिकवणीने फरक पडत नसेल तर दुसऱ्या ठिकाणी ध्यानपद्धती शिकायला जा. जिथे तुम्हाला मन:शांती मिळेल असा दुसरा मार्ग शोधा. हे म्हणताच जयंतीभाई भययुक्त चेहरा करत म्हणाले. गुरूने कहा है, खड्डा एक ही जगह लेना है, देर सवेर पाणी लगेगा. जिधर उधर खड्डे लोगे तो कैसा पाणी लगेगा? कैसी प्यास बुझेगी? बापूमहाराजांनी उपदेशाचे डोस पाजून आपल्या गोठ्यात बांधलेल्या जयंतीभाईला मी एक गोष्ट सांगितली.

एका मानसशास्त्रज्ञाने आपल्या कोठडीत ५ लहान खोल्या तयार केल्या व ५ व्या खोलीत मिठाई ठेवून एक उंदीर सोडला. त्या उंदराने ५ व्या खोलीत जाऊन मिठाई फस्त केली. तीन दिवसानंतर त्याने मिठाई ३ ऱ्या खोलीत ठेवली. उंदीर नेहमीप्रमाणे ५ व्या खोलीत गेला तेथे काही न मिळाल्याने ४थ्या खोलीत आला तेथून ३ ऱ्या खोलीत आला व तेथील मिठाई फस्त केली. उंदराला ५ व्या खोलीत मिठाई न मिळाल्याने तो इतर खोल्यात शोधत राहिला. माणसाला प्रज्ञा दिली असून तो अंधभक्तीने चौकटीत अडकतो. चौकट सोडायची त्याला भिती वाटते. व आपला गोठा मजबूत करण्यासाठी ‘एकही जगह खड्डा लो.’’ असा उपदेश करणारे गुरू आज जागोजागी दिसताहेत. म्हणून अध्यात्मात अंधश्रद्धाळू न बनता, चौकटीतील गुलामगिरीत न अडकता अंतर्मन व बुद्धीला जे पटेल व ज्याने स्वकल्याण व परकल्याण होईल अशा गोष्टींचे पाईक व्हा.

तुम्हीच तुमचे गुरू आहात.

***

४४. चष्मे बहादूर



राजू व गणेश दोघेही एकाच कारखान्यात काम करणारे जवळचे मित्र. नेहमी चेष्टामस्करी करणारा गणेश, राजूशी पूर्वीसारखे मनमोकळेपणाने बोलत नव्हता त्यातच राजूला प्रमोशन मिळाले. गणेशने त्याचे अभिनंदन केले पण त्याच्या चेहऱ्यावर फारसा आनंद नव्हता. राजूने प्रमोशननिमित्त ठेवलेल्या पार्टीला पण गणेश आला नाही. राजूला गणेश आपल्या प्रगतीवर जळतोय या विचारांनी घेरले. गणेशविषयी त्याच्या मनात द्वेष पसरला. जळकुकड्या म्हणून इतर मित्रासमोर राजूने गणेशच्या पश्चात अपशब्द वापरले. गणेश सलग ४ दिवस कामाला न आल्युळे साहेबांनी चौकशी करायला सांगितली म्हणून राजू व त्याचे सहकारी गणेशच्या घरी आले. घराला कुलूप होते. आजूबाजुला चौकशी केल्यावर गणेशच्या एकुलत्या एका मुलाला भाजल्याचे कळाले.

पैशाअभावी त्याने मुलाला सरकारी रूग्णालयात ॲडमिट केले होते. ससूनला राजू व त्याचे मित्र आले त्यावेळेस घरी गरम पाण्याचे पातेले अंगावर पडल्याने गणेशचा मुलगा ८०% भाजल्याचे त्यांना कळाले. राजूला बघताच गणेशने त्याला मिठी मारून ओक्साबोक्सी रडू लागला. राजूला सत्य कळाले. त्याने गणेश विषयीचा विचार न करता द्वेषाने लावलेल्या अदृश्य चष्मा त्याच्या लक्षात आला.

असे अनेक चष्मे गैरसमजातून आपण इतरांविषयी लावत असतो. कृपा करून चष्मा लावण्यापूर्वी चारही बाजूंनी त्या माणसाचा विचार करा. त्याच्या रोल मध्ये जा.

***

४५. वाचवा गुरूला वाचवा

जमीनीच्या वादातून राजेश व विजय यांची भांडणे चालू होती. राजेशकडून काही रककम ही विजयला येणे बाकी होती. कोर्टाबाहेर राजेश व विजय यांची बाचाबाची झाली. विजयच्या कुटुंबाने राजेश व त्याच्या पत्नीला शिवीगाळ व धक्काबुक्की केली. व या आठवड्यात पैसे न दिल्यास घरी येऊन मारण्याची धमकी दिली. राजेशचे म्हणणे होते मी विजयला काहीही देणे लागत नाही.

टेन्शनमध्ये व भयभीत अवस्थेत राजेश त्याच्या गुरूकडे मठावर गेला व सविस्तर वृत्तांत गुरूजींना सांगितला. व गुरुजी मी काय करावे असा सल्ला त्याने मागितला. राजेश व त्याची पत्नी गुरुजींकडे ५ वर्षांपासून येत होते. गुरुजींचे श्रद्धाळू भक्त होते. गुरुजींनी ध्यान लावून राजेशला सांगितले आता विजय परत कधीही तुझ्याकडे येऊन तुला त्रास देणार नाही. मी माझे काम केले आहे.

दोन दिवसात विजय व त्याच्या गुन्हेगारी प्रवृत्तीच्या मित्रांनी राजेश व त्याच्या पत्नीला जोरदार मारहाण केली. राजेशचा तर नाकाचा घोळांना फुटला.

मला ही सर्व घटना माहीत होती. मी राजेशला विचारले. गुरुजींचे बोल खोटे ठरले कि राजेश.

तेव्हा राजेश व त्याची पत्नी म्हणाली, गुरुजींच्या आशिर्वादाने थोडक्यात निभावलं साहेब. बाकी सगळा अनर्थ गुरुजींनी स्वत:वर ओढून घेतला. हे ऐकताच मला लक्षात आले की, ‘पागलों की कमी नही जालीम एक ढूंढो मिलते है हजारो.’

***

४६. पप्पा मला झेपत नाही हो



टिळकांनी मंडालेल्या तुरुंगातून मुलाला पत्र लिहिले होते, मॅट्रीकनंतर तुला जे काही करायचं ते कर. तु चप्पलंच दुकान टाकलं तरी चालेल पण लोक म्हटली पाहिजेत, तुम्हाला चप्पल घ्यायची का? मग टिळकांच्या दुकानातूनच घ्या. जे काही करशील ते उत्तमातील उत्तम कर.

सचिन तेंडुलकरच्या वडिलांनी दोन-चार क्लास लावून मुलाला इंजिनियर बनवलं असतं. पण मग आज क्रिकेटचा बादशहा सचिन उदयास आला असता का? अब्राहम लिंकनने मुलाच्या मुख्याध्यापकाला लिहिलेल्या पत्रात लिहिले होते. ''माझ्या मुलाला जगात कसं जगावं, व विषम परिस्थितीत कसं वागावं हे शिकवा.

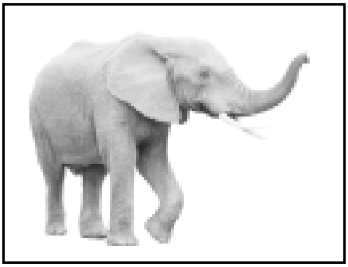
मित्रांनो अमेरिकेतून एम.एस. करून आलेल्या मुलाला मुंबईची लोकल पकडता येत नसेल तर काय उपयोग? म्हणून त्याला तुझ्यापेक्षा कमी मार्क असून तो करतोय मग तुला काय अडचण आहे?

किंवा दोन्ही विषयांचे क्लास लावू. पण तेच कर, हा आग्रह पालकांनी सोडला पहिजे.

मुलांच्या करियरसाठी ॲप्टीट्यूड, डीएमआयटी यासारख्या टेस्ट करून त्याच्या आवडीचे क्षेत्र त्याला निवडू द्या. बरखा, लतादीदीसारखं गाऊ शकणार नाही. सगळेच पी.टी. उषा सारखे पळू शकत नाही. प्रत्येक व्यक्तीचा पिंड वेगवेगळा आहे.

***

४७. लंगड्या हत्तीवर करा उपचार



गीता-सुशिक्षित, घरंदाज, सोज्ज्वळ मुलगी. लग्नानंतर दोनच वर्षात तिच्या पतीचे अपघाती निधन झाले. गीता सासु-सासऱ्यांचा उत्कृष्ट सांभाळ करत होती. तिने त्यांच्याकडून नोकरीला जाण्याची परवानगी मागितली. सासरच्या लोकांनी त्यास विरोध केला. दिवसभराचा एकटेपणा तिला असह्य होत होता. दिराच्या लग्नानंतर घरात जाऊ-गीता-सासू यांच्यात धुसपूस चालू झाली व गीताला मानसिक त्रास होऊ लागला. ती माहेरी येऊन रहावे असा विचार करत असताना, आईवडिलांनी गीता, ''तु दिल्या घरी मेली'' असा खणखणीत टोला देऊन तिला माहेरचा रस्ता नाकारला. गीता तिच्या गुरुजींना भेटली व रडत रडत सर्व कहाणी तिने गुरुजींना सांगितली.

गुरुजी गीताच्या वडीलांना भेटून ती तरुण आहे, सासरचे लोक तिला त्रास देताहेत. तिला घरात घ्या व तिचे दुसरे लग्न लावून द्या असा सल्ला गीताच्या वडीलांना दिला असता, ते म्हणाले, ''आमच्यात दुसरे लग्न करत नाहीत, पोरगी दिल्या घरी मेली.

मित्रांनो गीताची कहाणी ऐकून मला लंगड्या हत्तीची गोष्ट आठवली. एक हत्ती वर्षानुवर्षे लंगडत चालत होता. खूप उपचारानंतर पण त्याचे लंगडणे थांबले नाही. त्यावेळेस हत्तीचा मालक राजा हर्षवर्धन बुद्धांना भेटला व ही समस्या त्यांना सांगितली. बुद्धांनी हत्तीचा माहूत बदलण्याचा सल्ला दिला २१ दिवसात हत्ती लंगडण्याचे थांबवून नैसर्गिक चालू लागला. आश्चर्यचकित हर्षवर्धनने बुद्धांना याचे कारण विचारले असता बुद्धांनी त्यास सांगितले हा हत्ती माहूताचे अंधानुकरण करतोय याचा माहूत लंगडत चालतोय म्हणून हत्ती पण लंगडत चालत होता. असेच पुर्वापार चालत आलेल्या अनिष्ठ रूढींचे आपण आजही अंधानुकरण करतोय. खरोखर या लंगड्या हत्तीवर आज उपचार करण्याची गरज आहे. ***

४८. आणि ती जिंकली



बुलढाणा भागात मेहकर तालुक्यात लता भगवान करे नावाची ६५ वर्षाची महिला. ३ मुलींचं लग्न करून दिलं. सर्व काही व्यवस्थित चाललेले असताना अचानक पतीराज आजारी पडले.

तालुक्याच्या डॉक्टरने काही चाचण्या करण्यासाठी बारामतीच्या रूग्णालयात नवऱ्याला घेऊन जाण्यास सांगितले. बरीचशी सूट देऊन देखील थोडेफार पैसे उपचारासाठी लागणार होते. तेवढे पैसे देखील त्या माऊलीकडे नव्हते. म्हणून रुग्णालयाबाहेर असलेल्या बाकड्यावर ती चिंताग्रस्त अवस्थेत बसली होती. शोकमग्न असताना बाकड्यावर असलेल्या पेपरच्या एका जाहिरातीवर तिची नजर खिळली.

''शरद मॅरेथॉन स्पर्धा''-जिंकल्यानंतर बक्षिस म्हणून रोख रक्कम मिळणार होती. त्या माऊलीने संयोजकाशी संपर्क साधला व या स्पर्धेत ती उरतली.

स्पर्धा सुरू झाली, रोज सराव करणाऱ्या, स्पोर्टस शुज घालणाऱ्या भल्याभल्यांना या नऊवारी लुगडं घातलेल्या माऊलीनं बघता बघता मागे टाकलं. अनवाणीच ती पळत होती. तिच्या डोळ्यासमोर फक्त तिचा नवरा व त्याच्या उपचारासाठी लागणारी रोख रक्कम दिसत होती. वाऱ्याच्या वेगानं ती धावली आणि जिंकली. तिच्यात असलेल्या सुप्त शक्तीची जाणीव तिला या संकटसमयी निसर्गानं करून दिली. म्हणून प्रत्येकात काहीतरी सुप्तगुण असतो. त्याचा ठाव घ्या.

''मंजिले उन्ही को मिलती है । जिनके सपनों मे जान होती है ।
पंख होने से कुछ नही होता । हौसलो से उड्डाने होती है ॥''

***

४९. कधी होशील रे माणूस



चिमणशेठला मुल्ला नसरुद्दीनने पिण्यास पाणी मागितले. उंच गादीवर रुबाबात बसलेला चिमणशेठ त्याला म्हणाला, ‘‘माझा माणूस कामावर नाही, तु पुढे जाऊन पी.

दुसऱ्या दिवशी परत त्याच फकीराने चिमणशेठला पाणी मागितले. चिमणशेठ म्हणाला, पुढे जाऊन प्या, माझा माणूस जरा बाहेर गेला आहे.

मुल्ला नसरुद्दीन हसत-हसत चिमणशेठला म्हणाला, ‘‘शेठ-तुम्ही कधी माणूस होणार?’’

आज पुन्हा कवयित्री बहिणाबाईच्या त्या ओळीवर चिंतनाची गरज आहे, ‘‘अरे माणसा-माणसा, कधी होशील रे तू माणूस?’’

मनुष्यातील मनुष्यत्व जागवण्यासाठी त्याच्या मनाचे शुद्धीकरण करणे गरजेचे आहे.

त्यासाठी ध्यान करणे आवश्यक आहे.

१० दिवसाची विपश्यना ध्यान पद्धती हा ध्यानाचा शास्त्रोक्त मार्ग आहे. याचा मी प्रत्यक्ष अनुभव घेतला आहे.

एकदा का होईना मित्रांनो हे शिबीर करा. ते पूर्णतः विनामूल्य असते.

***

५०. जी ले जरा



वयाच्या ५४ व्या वर्षी श्रीदेवीने जगाचा निरोप घेतला. पैसा, प्रसिद्धी, पद सगळं काही तिच्याकडे होतं. मित्रांनो मृत्यू कधीही झडप घालतो. जगून घ्या जरा. ओशो म्हणतात, 'सुख का अर्थ है - जो मिला है, उसमे आनंद लेना, दु:ख का अर्थ है - मुझे और - और चाहिए. मित्रांनो तृष्णा कधीच पूर्ण होत नसते. त्यामुळे जे आहे त्यात आनंदी रहा व प्रगतीसाठी कर्म करत रहा पण ते आसक्तीविरहित करा.

घरातील लोकांवर प्रेम करा. तुटलेले संबंध जोडण्यासाठी पुढे या. प्रेम व्यक्त करा. सहलीला जा. सुट्टी काढून आराम करा. आपल्या लाडक्या लेकरांना जवळ घ्या. आपल्या पत्नीला तुमचे तिच्यावर किती प्रेम आहे हे सांगा. आईवडीलांना गोडधोड खाऊ घाला. त्यांच्याजवळ बसा. त्यांच्यासमोर कृतज्ञता व्यक्त करा. चित्रपट पाहण्याची, पुस्तके वाचण्याची, नाटक बघण्याची, नाचण्याची, पोहण्याची, खाण्यापिण्याची, फिरण्याची, व इतर मनोक्त इच्छा पूर्ण करून घ्या. सर्वांवर प्रेम करा. स्वत:वर प्रेम करा.

भिक्षेकऱ्याच्या भिक्षापात्रात कितीही टाकलं तरी ते भिक्षापात्र भरत नव्हतं कारण ते माणसाच्या मेंदूच्या कवटीपासून बनवलं होतं. तृष्णा संपत नसते. म्हणून जे आहे त्यात आनंदाने जगणे शिका. जीवन खूप सुंदर आहे, त्यावर प्रेम करा व आनंदाने जगा.

***

५१. शिस्तीत राहायचं भाऊ



गुलाब पूर्वीपासून गुन्हेगारी प्रवृत्तीचा. अनेक गुन्हे दहशत यामुळे त्याला तडीपार करणार होते. नानांनी आपले राजकीय वजन वापरून त्यावरची कारवाई थांबवली. कृतज्ञतेपोटी गुलाब नानांना खूप रिस्पेक्ट द्यायचा. राजकीय वजनामुळे नानांना पण खूप अहंकार आला होता. कृतज्ञतेपोटी आदर करणाऱ्या गुलाबला ते बऱ्याचदा काहीही बोलायचे. बऱ्याच वेळेला अपमान झाल्यामुळे मुळची भाईगिरी करणाऱ्या त्याच्या मनाला ओरखडे ओढले गेले. गुलाबच्या मनात द्वेष खदखदू लागला. उपकाराच्या ओझ्याखाली नाना त्याला दाबत होते हे त्याला असह्य झाले.

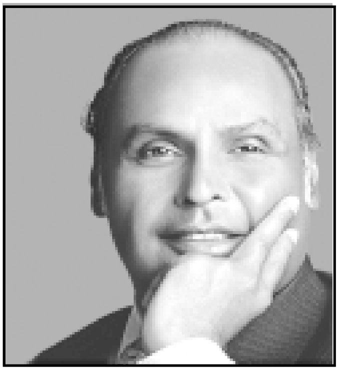
त्यातच एकदा लोकांसमोर गुलाब गुंड पण मला घाबरतो हे लोकांना दाखवण्यासाठी नानांनी गुलाबला एकेरी शब्दात - अपशब्द वापरले.

क्रोधयुक्त गुलाबचा दाबून ठेवलेला राग वर आला व त्याने लोकांसामेरच नानांना शिवीगाळ करत धक्काबुक्की केली. सर्व प्रेसमध्ये बातम्या छापून आल्यामुळे नानांची बेईज्जत झाली.

मित्रांनो गुलाब रिस्पेक्ट करत होता. नानांनी लक्ष्मण रेषा पाळायला हवी होती. समोरचा माणूस हा कुठलाही प्रमुख नसला तरी त्याच्या घरचा प्रमुख असतो. त्याला आदराने वागवले पाहिजे याचा विसर नानांना पडला. एखाद्याला मदत केली तरी त्याच्या स्वपणाला डिवचायचं नाही व लक्ष्मणरेषेत शिस्तीत राहायचं हे नानांना कळलं नाही.

वरील घटनेवरून अनेक लोकांनी मग ते नेते असोत, भाऊबंद असोत, वरिष्ठ असोत, प्रत्येकाने समोरच्याचा आदर करून लक्ष्मणरेषा ओळखून शिस्तीत राहायला पाहिजे. नाहीतर तुमचा नाना व्हायला वेळ लागणार नाही. कारण आजची पिढी बापाचं पण ऐकून घेत नाही. ***

५२. कल किसने देखा



तासन् तास ज्याला बसवून - अपमानास्पद वागणूक दिली होतीच तोच सुरेश आज कॅबिनेटमंत्री झाला होता. त्याच्या पुण्यातील दौऱ्याची जबाबदारी साहेबांकडे आली होती. मित्रांनो कुणाचे दिवस कधी फिरतील मग ते (चांगले असोत अथवा वाईट) सांगता येत नाही.

राजाचा रंक व रंकाचा राजा व्हायला वेळ लागत नाही. जिंदगी मे कुछ भी हो सकता है । सुशीलकुमार शिंदे कोर्टात शिपाई होते. कोर्टाच्या आवारापासून- महाराष्ट्राच्या मुख्यमंत्रीपदाचा त्यांचा प्रवास सर्वांना ठाऊकच आहे.

लक्ष्मणराव किर्लोस्कर ड्रॉईंगचे शिक्षक होते. तेथून उद्योगपती लक्ष्मणराव किर्लोस्कर उदयास आले. धीरूभाई अंबानी पेट्रोलपंपावर क्लार्क म्हणून ३०० रू. पगारावर नोकरी करत होते. आज लाखो लोकांना त्यांनी रोजगार दिला आहे. पेपर विकणारा मुलगा ते राष्ट्रपती अब्दुल कलाम तुम्हाला माहीतच आहेत. माळीकाम करणारे निळु फुले पुढे नटसम्राट म्हणून उदयास आले.

बस कंडक्टर जॉनी वॉकर प्रवाशाची तिकिटे फाडता फाडता त्याच्या सिनेमाची तिकिटे लोकांना ब्लॅक ने विकत घ्यायला लागली.

त्यामुळे एखाद्या माणसाच्या आत्ताच्या स्थितीवरून त्यांच्याशी न वागता सगळ्यांशी प्रेमाने वागा. प्रत्येकाचा आदर करा. लक्षात ठेवा - भगवानबुद्ध म्हणतात, ''सर्व अनित्य आहे.''

* **

५३. नको मारू रे गाठ



कार्यशाळेत खिशातून रुमाल काढून ऑडीयन्सना प्रश्न विचारला, या रुमालाचे उपयोग सांगा. उत्तरं आली - हात पुसणे, नाक पुसणे, प्रदुषण टाळण्यासाठी नाकावर बांधणे, उन्हात डोक्यावर घेणे.

मी त्यांच्यासमोरच त्या रुमालाला २ गाठी मारल्या व विचारले सांगा मित्रांनो आता या रूमालाने नाक पुसता येईल का? हात पुसता येईल का? उन्हात डोक्यावर , प्रदूषणात नाकावर बांधता येईल का? तर उत्तर नाही असे होते. जोपर्यंत रूमाल खुला होता त्याचे असंख्य उपयोग होते परंतु ज्यावेळेस त्याला गाठी मारल्या त्याचे उपयोग संपले.

मानवी मनाचे असेच आहे. जोपर्यंत ते खुले, मोकळे आहे त्याचे करोडो उपयोग आहेत पण ज्यावेळेस या मनाला गाठ मारताल मग ती द्वेषाची, वासनेची, मत्सराची, अहंकारांची, लोभाची कुठलीही असो मनाचे उपयोग कमी होऊन ते निरुपयोगी होते. निरुपयोगी मन नैराश्याकडे जाते. म्हणून मनाला गाठ मारु नका, ते मोकळे व खुले ठेवा. जसं पॅराशुट उघडलं तरच ते उपयोगी असतं. पॅराशुट उघडलं गेलं नाही तर अंत हा ठरलेला म्हणून मनाला गाठी मारणे थांबवा. मोकळे व्हा.

त्यासाठी मनाला ध्यानाची व सकारात्मक विचारांची जोड द्या.

***

५४. ए क्या बोलती तू



राजा आपल्या लवाजम्यासह चालला असताना एक इसम समोरून आला. राजाची व त्याची नजर भिडली, त्वरित राजाने त्यांच्याकडे बोट दाखवून क्रोधाने, पकडा, मारा व जेलमध्ये टाका अशी सैनिकांना आज्ञा केली. राजाज्ञा होताच सैनिकांनी त्याला पकडून मारत मारत तुरुंगात टाकले.

दुसऱ्या दिवशी प्रधानाने राजाला त्या इसमाला तुरुंगात टाकण्याचे कारण विचारले, तेव्हा राजाला याचे कारण काहीच सांगता येईना. राजा म्हणाला, प्रधानजी, काय कळलं नाही पण तो समोर दिसला आणि मला खूप राग आला. क्रोधीत अवस्थेत मी भान हरपल्यामुळे त्याला पकडा, मारा, आत टाका असे म्हणालो. यावर तुम्हीच काय तो निर्णय त्याच्याबाबतीत घ्या.

आध्यात्मिक वृत्तीच्या प्रधानाने तुरुंगात जाऊन त्या माणसाची चौकशी सुरू केली. तेव्हा तो माणूस प्रधानाच्या प्रश्नांना उत्तर देत म्हणाला. साहेब राजाने मला मारायला व तुरुंगात टाकायला का सांगितलं माहीत नाही. पण माझ्या मुलीच्या लग्नासाठी पैशाची गरज आहे.

माझ्याकडे तिच्या लग्नकार्यासाठी पैसे नाहीत. पण लग्नाच्या पैशासाठी चंदनाची लाकडे आहेत. पण ही लाकडे कोण विकत घेणार? हा विचार चालू असताना राजा लवाजाम्यासाह समोरून येताना दिसला व चटकन माझ्या मनात विचार आला, हा राजा जर मेला तर माझी चंदनाची लाकडे खपतील. कारण राजाला चंदनाची चिता रचावी लागते. तेवढ्याच राजाने आज्ञा केली व मला सैनिकांनी मारत-तुरुंगात टाकलं.

प्रधानाला अज्ञात गोष्टीचा उलगडा झाला. त्या माणसाच्या राजाविषयीच्या नकारात्मक व हानीकारक विचारांनी राजाला आतून अस्वस्थता व बेचैनी निर्माण झाली. म्हणून राजाने पकडा-मारा-आत टाका ही आज्ञा केली. खरोखर आपण समोरच्या माणसाविषयी मनात करत असलेल्या विचारांचा पण त्याच्यावर परिणाम होतो. म्हणून मन एखाद्याविषयी वाईट विचार करू लागले, कि त्याला विचारा - एक क्या बोलता तू? व सावध व्हा.

***

५५. तिच्या यशाचे रहस्य



एकाच वर्षात वृषालीच्या व्यक्तीमत्वात खूपच बदल दिसत होता. तिच्या चेहऱ्यावर तेज, व्यायामामुळे घडलेली स्लीम शरीरयष्टी, उत्पन्नात झालेली वाढ, नातेसंबंधात सुधारणा, व चेहऱ्यावरचा आनंद, मनाने पण ती शांत झाली होती. तिचा शारिरीक, मानसिक, आर्थिक, भौतिक व अध्यात्मिक हा चढता आलेख पाहून मी तिला याचं रहस्य विचारलं.

तिने सांगितलं, मी स्वत:वर खूप प्रेम करते. रोज व्यायाम व ध्यान करते. आहार-विहार यात समतोल साधते. आवडता छंद जोपासते. कुटुंबाला वेळ देते. स्मार्ट वर्क करते. वेळेचे नियोजन करते.

मी माझी निंदा करणाऱ्यांच्याकडे दुर्लक्ष करते. मी घरात व नातेवाईकांबरोबर वाद घालत बसत नाही. मी कोणाकडूनही जास्त अपेक्षा ठेवत नाही. नवऱ्याला व मुलांना त्यांची स्पेस देते. माझ्या हक्कासाठी देखील मुर्ख लोकांशी मी भांडणे करत बसत नाही. विवेकाने प्रश्न सोडवते. मी माझे ध्येय व स्वप्न पूर्ण करण्यासाठी स्वत:शीच लढा देते.

दुसऱ्यांशी व मुर्ख लोकांशी फाईट करण्यापेक्षा स्वत:बरोबर फाईट करून माझ्या स्वप्नांचा, ध्येयाचा सतत पाठपुरावा करते व त्यासाठी सर्वांशी प्रेमाने वागते. हेच माझ्या यशाचे रहस्य.

मित्रांनो, मुर्खांशी वाद घालत बसण्यापेक्षा त्यांच्याकडे दुर्लक्ष करा व ध्येयवेडे व्हा. ध्येयवेडी माणसेच क्रांती करतात व स्वत:ला शहाणे म्हणवून घेणारे त्यांचा इतिहास वाचतात.

***

५६. सर चिनू असा का वागतो?



प्रसाद व सायली दोघेही सॉफ्टवेअर इंजिनियर. सकाळी ८ ला घराबाहेर पडले कि सायंकाळी उशीरा घरी पोहचायचे. त्यांचा मुलगा चिनू (चिन्मय) वय वर्षे ८ हा त्यांच्यात मिसळत नाही. त्यांच्याशी बोलत नाही अशी या दांपत्याची तक्रार होती.

केस स्टडी करून लक्षात आले कि दिवसभर चिन्मयला सांभाळण्यासाठी जवळच विडी कामगार वसाहतीतील शांताबाई कामासाठी नियुक्त केली होती. रोज १० ते १२ तास चिन्मय शांतामावशी बरोबर असायचा. त्याला शाळेत सोडणे, जेवू घालणे, त्याच्याबरोबर गप्पा मारणे अर्थात शांताबाईने चिन्मयला आईपेक्षाही जास्त प्रेम दिलं होतं. दिवसभर शांतामावशी मराठी चॅनेल किंवा बातम्या किंवा रेडिओवरची गाणी ऐकायच्या. ग्रामीण भाषेत चिन्मयशी गप्पा मारायच्या, त्याला गावाकडच्या गोष्टी - कथा सांगायच्या. थोडक्यात चिन्मय मध्यमवर्गीय राहणीमानाशी पूर्णतः जुळला होता. जेवण करताना मांडी घालून बसणे, आंघोळ करताना बादली-मग चा वापर करणे वगैरे. शनिवार-रविवार चिन्मयचे आईबाबा सुट्टी असल्याने चिन्मयला शॉवर बाथ, डायनिंग टेबलवरचे चमच्याने जेवणे, इंग्रजी बातम्या, चॅनेल पाहणे, त्याच्याशी इंग्रजीत संभाषण करणे यामुळे चिन्मय एकदम मध्यमवर्गीय राहणीमान आचरणातून, हायक्लास राहणीमानात ओढला जाताना अनकम्फर्ट (अस्वस्थ) व्हायचा व आई- बाबांबरोबर पूर्णतः समर्पण (मिसळणे) टाळायचा.

शांतामावशी चिन्मयला रोज शाबासकी देणे, पाठ थोपटणे, मिठी देणे

या गोष्टी आईबाबांकडून त्याला मिळाल्याच नव्हत्या. त्यामुळे चिन्मय त्यांच्याशी मिसळायला टाळायचा.

प्रसाद व सायलीला मी चिन्मयला जास्तीत जास्त वेळ देण्याचा व त्याला प्रेम, कौतुक, स्पर्श (मिठी) देण्याचा सल्ला दिला. त्यांनी तो आनंदाने मान्य केला.

मित्रांनो आपल्या मुलांना वेळ, मिठी, कौतुक, आदर द्या. ही त्यांची भूक आहे. मुन्नाभाई एमबीबीएस मधील आदर, प्रेम, कौतुक व जादू की झप्पी काय करू शकते. हे तुम्ही पाहिलंच असेल.

***

५७. बोल ना माही बोलना



वडिलांच्या आग्रहाखातर व लहानपणापासून ऐकलेली बुवा महाराजांची वाणी यांच्या प्रभावाने संजय ने मठात ब्रह्मचर्यव्रताची दिक्षा घेतली. मुक्ती हेच जीवनाचं अंतिम सत्य या विचारांनी संजय भारावून गेला होता. तारुण्यातील सर्व नैसर्गिक भावभानांचं संजय जबरदस्तीने दमन करत होता.

अशातच राजबिंडा, हुशार अध्यात्मिक संजयच्या जीवनात एक लावण्यवती साधिका आली व शेवटी व्हायचं तेच झालं. दमनवृत्तीच्या संजयला निसर्गाने हरवलं. परिणामी त्याचा पाय घसरला. व्यभिचार हे महापाप आहे, व्यभिचार करणाऱ्याला नरकात जायला लागते. ब्रह्मचर्य नाश म्हणजे मृत्यू. अशा अनेक उपदेशांनी युक्त संजय या सर्व गोष्टी मनातच लपवल्याने नैराश्यात गेला.

स्ट्रेस मॅनेजमेंट च्या कार्यशाळा मी घेतो हे त्याने फेसबुक वर वाचले व मला फोन केला. फोनवर मी त्याला पूर्णत: बोलून मोकळे केले व अपराधीपणाच्या मनात घर करून बसलेल्या त्याच्या विचारांना दूर सारले. व परत अशी चूक होणार नाही याची काळजी घे. अन्यथा झेपत नसेल तर गृहस्थाश्रमात येण्याचा सल्ला दिला.

मित्रांनो मनात अपराधीपणाची भावना ठेवून जगू नका. समजा कुकरमध्ये खूप वाफ कोंडली व शिट्टी दाबूनच ठेवली तर त्याचे काय होईल? अर्थात स्फोटच.

डबक्यातला पाण्याला वाहण्याचा मार्ग बंद केला तर ते पाणी आतल्या आत रापून त्याला दुर्गंधी सुटेन. मानवी मनाचं असंच असतं. भावनांना

वाट मिळाली नाही. विचारांची देवाणघेवाण झाली नाही कि मनात विकृती निर्माण होऊन डिप्रेशन येते. म्हणून संवाद हा अत्यंत आवश्यक असतो. तो मनाचा आहार आहे. संवादामुळे मन मोकळे व हलके होते. विचारांच्या देवाणघेवाणीमुळे विचारांना नवा आयाम मिळतो. आपलं मानसिक संतुलन चांगलं राहतं. थोडक्यात कुकरची शिट्टी दाबू नका. आवश्यक त्या वेळी बिनधास्त व्यक्त व्हा. संपन्न व्यक्तीमत्त्वासाठी निरोगी मनासाठी संवाद आवश्यक असतो. तेव्हा मोकळे होण्यासाठी तुम्ही स्वमनाला एवढंच सांगा, ‘‘बोल ना माही बोल ना’’

५८. त्याने असे कृत्य का केले

एकतर्फी प्रेमातून हर्षलने आपल्याच वर्गातील मुलीवर ब्लेडने वार करून स्वत:लाही इजा करून घेतली होती. सुधारगृहातील हर्षलची केस स्टडी केली असता, आई-बाबा उच्चशिक्षित, उच्चस्पद नोकरी करणारे, त्यामुळे हर्षल पाळणाघरात वाढला. आईबाबांचं प्रेम सोडून सर्व गोष्टी त्याला मिळाल्या होत्या. तो प्रेमाचा, स्पर्शाचा भुकेला होता.

अमेरिकेत ५ कृत्रिक रोबोटिक माकडांच्या आया (हुबेहूब माकडीणी) बनवल्या. नुकतीच जन्मलेली लहान माकडांची पिल्ले त्यांच्याकडे सोडली. बटन व सेन्सरच्या माध्यमातून पाचही माकडीनींकडून त्यांना दुध पाजणे, जवळ घेणे, त्यांच्याशी खेळणे, त्यांना झोपवणे या प्रकारची कार्ये ५ वर्षे त्यांत्याकडून करून घेतली.

५ वर्षानंतर सर्व माकडे तब्ब्येतींनी, शरीराने वाढली होती पण ॲबनॉर्मल होती. व हिंस्त्र झाली होती.

याच्या मुळाशी गेले असता, आईचे वात्सल्य, नैसर्गिक प्रेम, स्पर्श त्यांना मिळाला नव्हता.

मित्रांनो घराघरात आईवडलांची भांडणे, मुलांना प्रेम, सहवास न मिळणे या कारणांमुळे व पाहिजे त्या गोष्टी चटकन उपलब्ध झाल्यामुळे रागिट पिढी तयार होत आहे. प्रेमाची भुकेली ही मुले, त्यांना ते नाही मिळालं कि ओरबडून मिळवण्याचा प्रयत्न करतात, त्यातून असे हल्ले होऊन मुले वाममार्गाला जात आहेत. म्हणून लहानपणापासून त्यांना वेळ द्या, प्रेम द्या, मिठी द्या, त्यांचे कौतुक करा, आपलेणाची भावना निर्माण करा व - आपल्या आचरणातून चांगले संस्कार द्या, नाहीतर घराघरात असे ॲबनॉर्मल हर्षल तयार होतील.

***

५९. तुला पाणीपुरी खायची का?



आदित्य व उर्मिला सुट्टी मिळाल्याने कारने गावाला चालले होते. वाटेतच भेळ व पाणीपुरीचा एक प्रशस्त ढिय्या लागतो. खूप लोक येथे भेळ व पाणीपुरी खायला थांबतातच. तो ठिय्या पाहताच उर्मिला, आदित्यला म्हणाली, अरे. तुला पाणीपुरी खायची का? आदित्यने नकारार्थी मान हलवली व तो शिट्टी वाजवत गाडी चालवू लागला. बऱ्याच वेळानंतर आदित्य उर्मिलाला म्हणाला, काय झालं गं? एवढी शांत का आहेस? तरीही उर्मिला गप्पच होती. आदित्यने उर्मिलाचा हात धरला व काय झाले गं? असे विचारले. तिने हात झिडकारत आदित्यला म्हटले. तुला गाडी थांबवायची इच्छा नाही ना. राहू दे, चालवत बस गाडी. आदित्य तिला म्हणाला, अगं तु कधी म्हणालीस गाडी थांबवं म्हणून. तेव्हा रडवेला चेहरा करत उर्मिला, आदित्यला म्हणाली, तुझं माझ्यावर प्रेमच नाही, मी तुला विचारलं, ''तुला पाणीपुरी खायची का? म्हणजेच मला पाणीपुरी खायच आहे. एवढं साधं पण तुला कळू नये? आणि ती रडू लागली.

मित्रांनो बायका मनकवड्या असतात, त्यांना समोरच्याच्या मनातलं समजतं, त्यामुळे पुरुषांनाही आपल्या मनातलं कळावं असं त्यांना वाटतं. पुरुषांना निसर्गत: शब्दांनी सांगितल्यावरच कळत. म्हणून तुम्ही एखाद्या स्त्रीबरोबर फिरायला जात असाल तर तिने तुम्हाला पाणीपुरी खायची का? तुम्हाला चहा प्यायचा का? असा कुठला प्रश्न विचारला तर तुम्हाला नको असेल तरी जागेवर गाडी त्या ठिय्याकडे वळवा व तिला जे हवे त्याची ऑर्डर द्या. व आनंदी रहा. (जनहितार्थ जारी.)

***

६०. त्याच्या भाषेत सांगा

उड्डाणटप्पू गँगचा म्होरक्या सुरेशचे लग्न होऊन २ वर्षे झाली होती. घरप्रपंच चालवण्यासाठी तो रिक्षावर जायचा. मानदुखीच्या त्रासामुळे त्रस्त सुरेशला त्याचा मित्र भाऊड्याने योगाच्या वर्गाला आणले होते.

भाऊड्याने गुरुजींना सुरेशची ओळख करून दिली. वर्ग चालू झाला. योगथेरपी म्हणून गुरुजींनी सुरेशला मानेचे व्यायाम व सूर्यनमस्कार करून घेतले. डोळ्याच्या व्यायामाला सुरवात झाली. गुरुजी म्हणाले, सुरेश मी मी लेफ्ट म्हटले कि मान न हलवता डावीकडे पहायचे फक्त डोळ्याची नजर हलवायची. सुरेश हो म्हणाला पण गुरुजी लेफ्ट म्हटले कि सुरेश पूर्ण मानेसकट नजर डावीकडे वळवायचा. गुरुजींनी बऱ्याच वेळा सांगूनही तो फक्त डोळ्यानेच डावीकडे न बघता मानेसकट नजर डावीकडे न्यायचा. गुरुजींना नक्की काय अपेक्षित आहे, हे सुरेशला लक्षात येत नव्हते. शेवटी भाऊड्याने मध्येच हस्तक्षेप करून सुरेशच्या कानात कुजबुज करून काहीतरी सांगितले व तो गुरुजींना म्हणाला, सर मी त्याच्या कानात योग्य ते सांगितले आहे आता तो बरोबर करेल. गुरुजी सुरेशला लेफ्ट म्हणाले, सुरेशने मान न हलवता बरोबर डोळा डावीकडे वळवला व नजर डावीकडे स्थिर केली. आश्चर्यचकित गुरुजींनी, भाऊड्याला विचारलं, भाऊ तु याच्या कानात काय सांगितलं? ज्यामुळे याने मान न वळवता फक्त नजरच डावीकडे वळवली. भाऊड्याने गुरुजींनी सांगितलं, गुरुजी मी त्याच्याकानात सांगितलं, सुऱ्या तु आणि तुझी बायको जनरल स्टोअरमध्ये काहीतरी खरेदी करताय, त्याचवेळी डावीकडे एक सुंदर पोरगी आली. उजवीकडे बायको शेजारीच उभी आहे. तिला कळून न देता तु डाव्या बाजूला उभ्या असलेल्या देखण्या पोरीला कसं बघशील? तसं बघ. सर सुऱ्याला त्याच्या भाषेत सांगितलं कि लगेच समजतं. म्हणून समोरच्याला त्याच्या भाषेत सांगायला शिका.

***

६१. तुम्ही कोणालाच ओळखु शकत नाही



दामले मॅडमचा ५० वा वाढदिवस. आयुष्यभर नि:स्वार्थपणे, सेवाभावी वृत्तीने अनेक विद्यार्थ्यांना त्यांनी घडवले होते. बंगल्यावर त्यांच्या वाढदिवसाला शुभेच्छा देण्यासाठी मी गेलो असता त्यांनी एक विद्यार्थ्याला जवळ बोलावून त्याच्या स्वभावाची व नैतिक मूल्यांची खूप वाहवा केली व बौद्धिकदृष्ट्या अत्यंत संपन्न असल्याने तो आयुष्यात काहीतरी चांगले कार्य करेन असा विश्वास व्यक्त केला व एकाला लांबूनच दाखवून त्याबद्दल व्यसनी व वाया गेलेली केस असा शेरा मारला.

त्यावेळेस मी चिंतन करताना मला अमेरिकेच्या ३२व्या अध्यक्षाची अर्थात फ्रंकलिन रूझवेल्ट यांची आठवण झाली. जो वाईट राजकारणी, गुंड यांच्या संपर्कात असायचा, दररोज सिगारेट व दारू प्यायचा व ज्योतिषांचा वारंवार सल्ला घ्यायचा. एकंदरीत मवाली प्रतिमा, ज्याला दोन बायका होत्या. परंतु उच्च पदावर त्याने महत्तम कार्य करून दाखविले. इंग्लंडचा पंतप्रधान विन्स्टन चर्चिल कॉलेजमध्ये अफीम वापरायचा, दररोज खूप प्यायचा, अहंकारी होता, त्याने पंतप्रधानपद भुषवून महत्त्वपूर्ण काम केले व जो संपूर्ण शाकाहारी, निर्व्यसनी, बायकोशी प्रमाणिक, उत्कृष्ट चित्रकार, कष्टाला प्रधान्य देणारा ऍडॉल्फ हिटलर ज्याने लाखो ज्यू लोकांची कठोर पद्धतीने हत्या केली. या चिंतनानंतर लोकांच्या दर्शनी भागावरून, सवयी वरून त्यांच्याबद्दल अनुमान काढण्याचा फोलपणा

मला लक्षात आला व समजले - तुम्ही कोणालाच पूर्णत: ओळखू शकत नाही. खरोखर मित्रांनो प्रत्येक जण हा आपापल्या बुद्धीनुसार, आलेल्या अनुभवानुसार, परिस्थितीनुसार, कुवतीनुसार समोरच्यांना पहात असतो. पण ते अंतिम सत्य असतेच असे नाही. एका बाईला नेहमी वाटायचे कि समोरच्या फ्लॅटमधील स्त्रीचा पती फार रोमँटिक आणि स्वत:च्या पत्नीची खूप काळजी घेणारा आहे. कारण तिने २ वेळा त्याला कारबाहेर उतरून पत्नीचा दरवाजा उघडताना पाहिले होते. नंतर एका मैत्रिणीने सांगितले की, त्याच्या कारच्या दरवाजात बिघाड झाला आहे तो आतून उघडत नाही.

एक बाई समोरच्या मैदानावर तीन मुलांना खेळताना पाहून विचार करत दु:खी झाली. कारण तिला एकच मुलगा होता. कालांतराने तिला कळले कि त्या घरातले तीन मुलांपैकी दोन मुले ही त्या कुटूंबाने दत्तक घेतली असून त्यांचा स्वत:चा एक मुलगा हा कॅन्सरग्रस्त आहे.

मित्रांनो तुम्ही काय बघता, काय अनुमान काढता, काय विचार करता यापेक्षा सत्य परिस्थिती काही वेगळीच असते. त्यामुळे कुणालाही कमी-जास्त लेखू नका. प्रत्येक माणूस हा देवाची निर्मिती आहे. त्याच्यावर मनापासून प्रेम करा.

***

६२. जादू की झप्पी



रमेश अमेरिकेला गेल्यापासून रमेशची आई संपूर्ण बंगल्यात एकटीच असायची. वडीलांचे निधन होऊन ५ वर्षे लोटली होती. रमेशला आईला अधून-मधून फोनही करायचा फोनवर सुनबाई व नातीशी मनसोक्त गप्पा व्हायच्या. रमेश महिन्याला आईसाठी तिच्या अकाऊंटला २० हजार रुपये पाठवायचा. त्याने सांगितल्याप्रमाणे मी साफसफाई-स्वयंपाक व धुण्याभांड्यासाठी एका बाईला बंगल्यावर - रमेशच्या आईला मदत करण्यासाठी नियुक्त केलं होतं.

सगळं कसं छान चाललं होतं. एक दिवस अचानक रमेशचा मला फोन आला. दत्ता घरी जा, आई फोनवर बोलताना तिचा आवाज खचलेला, दु:खीकष्टी वाटत होता. ती व्याकूळ वाटत हाती. माझी व रमेशची लहानपणापासूनची मैत्री. माझे पेपरला फोटो पाहिले की, रमेशची आई लगेच मला फोन करून अभिनंदन करायची. माझे प्रत्येक लेख वाचून फोनवर अभिप्राय कळवायची. मी तीला मावशी म्हणायचो. मावशीच प्रेम तिने मला भरभरून दिलं होतं.

मी त्वरीत रमेशच्या घरी गेलो व बेल दाबली. दार उघडल्यावर मी मावशीच्या पाया पडून खांद्यावर हात ठेवून तिला जवळ घेतलं व काय मावशी - काय झालं? मी आहे ना - असे उच्चारताच, मावशी माझा हात पकडून ओक्साबोक्सी रडू लागली.

मी तिला सोफ्यावर बसवलं व थोपटत-थोपटत रडू दिलं व तिला पूर्ण बोलतं केलं.

मी मावशीचा हात हातात तसाच धरून तिचं संपूर्ण बोलणं लक्ष देऊन ऐकत होता. संपूर्ण बोलून झाल्यावर मला लक्षात आलं. तिला कित्येक दिवसांत ऐकून घेणार, स्पर्शाने जवळ घेणारं, हातात-हात देऊन विश्वास संपादन करणारं कोणीही भेटलं नव्हतं. संपूर्ण बंगल्यात रात्रंदिवसाचा एकटेपणा तिला छळत होता.

निघताना मी मावशीला प्रेमाने मिठी मारली व मी तुझ्याबरोबर नेहमीच आहे हा विश्वास दिला. जाताना गाडी चालवताना लक्षात आले की, स्पर्शाची ताकद, ऐकून घेण्याची कला किती महत्त्वाची असते. तरीही आपण स्पर्शाला किती लांब ठेवतो. मित्राला मिठी देण्यास कचरतो, काचकुच करतो, रंध्रांना बंदिस्त कुलूप लावतो. काय तर सामाजिक बंधन. मित्रांनो परमेश्वराने आपल्याला प्रज्ञा दिलेली आहे. त्यामुळे स्पर्श कुठे कधी- कसा करावा, कुठे काय बोलावे याचे भान तर प्रत्येकाने ठेवलेच पाहिजे.

त्याचबरोबर समोरच्या माणसाचे पूर्णत: ऐकून पण घेतले पाहिजे. आज १२५ करोड लोकसंख्येचा देश पण आपले म्हणणे ऐकून घ्यायला कोणी उपलब्ध नसल्यामुळे ताणतणावाचे प्रमाण वाढून लोक नैराश्यात जात आहे. स्पर्शासारख्या सुंदर नैसर्गिक अनुभूतीला आपण मुकलोय. मन मोकळं करायला आज लोक घाबरत आहेत.

प्रेमाने मिठी मारल्यानंतर मेंदूत ऑक्सीटोसीन नावाचं रसायन तयार होते. ज्यामुळे स्ट्रेस दूर होतो. ज्या मुलांना बालपणी भरपूर प्रेम व उबदार मिठी मिळाली आहे. अशी मुले मोठ्यापणी भावनिक स्थिर असल्याचे आढळले.

खरोखर प्रेमाच्या स्पर्धात खूपमोठी ताकत असते. म्हणून मित्रांनो आपल्या मुलांना, मुलींना, आई-बाबांना, मित्रांना, नातेवाईकांना ''जादू की झप्पी'' द्या. पहा प्रेमात किती पटीने वाढ होते ती. खरोखर जादूच्या झप्पीची ताकदच काही ओर असते.

***

६३. अरे संसार संसार



मित्राच्या लग्नाच्या पुजेला गेलो होतो. जेवताना प्रल्हाद शिंदेच्या आवाजातील गाणं कानावर आलं,

''बायको तुझी गोरी-गोरी
बसवू नको डोईवरी,
नेम नाही रे कधी
हाती देईल तुरी''।।

गाणं ऐकून राहूलची आठवण झाली. राहूल हा आपल्या आई-वडिलांचा एकुलता एक मुलगा. सधन कुटूंब - वडील सरपंच, घराण्याचा रूबाब, प्रतिष्ठा, पुर्वापार घराण्याने जपलेली संस्कृती, माय-लेकांचे एकमेकांवर अतोनात प्रेम. राहूल हा घराण्यातला पहिलाच उच्चशिक्षित अभियंता. राहूलचे लग्न नात्यातील बागायतदाराची मुलगी सुनीताबरोबर ठरले. सुनीता देखील आकर्षक व्यक्तीमत्व असलेली हुशार, कर्तव्यदक्ष, अभियंता तरूणी. लग्न ठरताच राहूलच्या आईने राहूल आपल्यापासून लग्नानंतर दूर जाऊ नये म्हणून, राहूलला, बायकोला डोक्यावर बसवायचे नाही, तिला आपल्या धाकात व आज्ञेतच ठेवायचे, पुरूषार्थ दाखवायचा, स्त्री ही उपभोगाची दासी असते. अशा अनेक प्रकारचे उपदेश केले होते.

इकडे सुनीताच्या आईने देखील सुनीताला पहिल्यापासूनच वेगळं राहण्याचा प्रयत्न कर. नवऱ्याला आपल्या मुठीत ठेवायचे असते. अशा अनेक प्रकारचे उपदेशपर डोस वेळोवेळी पाजले होते. लग्नानंतर राहूल पुरूषार्थ गाजवायचा तर सुनीता त्याला आपल्या मुठीत ठेवायला पाहायची. शेवटी सुनीताला बऱ्याचदा मारही खायला लागायचा. एक दिवस तुफान भांडणानंतर राहूलने सुनीताला शिवीगाळ व मारहाण केली व माहेरी निघून जा अशी धमकी दिली. सुनीता रागाने माहेरी निघून गेली. तिच्या घरच्यांनी राहूल

विरोधात पोलिसांत तक्रार केली. या सर्व गोष्टींचा राहूलवर परिणाम होऊन त्याला प्रचंड नैराश्य आले. त्यातून बाहेर पडण्यासाठी मित्रांनी त्याला ध्यान शिबिरासाठी पाठवले होते. राहूलची सर्व व्यथा ऐकल्यानंतर मी राहुलला म्हणालो,

राहूल पत्नी ही आपली अर्धांगिनी असते. आपल्या घराचा -वंशाचा उद्धार करणारी व आपल्या सर्व गरजा पूर्ण करणारी ती एक आदीशक्ती असते.

सासरी येताना ती आपल्या कुटूंबाचा - आडनावाचा - सग्या, सोयऱ्यांचा त्याग करून आपल्या घरात आलेली असते.

There is no Life, without Wife. 'पत्नीशिवाय जीवन व्यर्थ आहे'' अशी इंग्रजीत एक म्हण आहे. ती सर्वांगाने खरी आहे. संसारात संतुष्ट पत्नी म्हणजे साक्षात ऐश्वर्यलक्ष्मीला आमंत्रण देणारी गृहलक्ष्मीच असते. ज्या घरात स्त्रियांचा सन्मान होतो तेथे सगळया शुभशक्ती मदत करत असतात. घराची सर्वच देखभाल ती करते म्हणून गृहमंत्री म्हणून तिला मान दे. सर्वांच्या पोटापाण्याची व्यवस्था करणारी ती एक अन्नमंत्री पण असते. मुलांच्या शिक्षणाकडे लक्ष देणारी ती एक शिक्षणमंत्री पण असते. सर्वांच्या आरोग्याची काळजी घेणारी आरोग्यमंत्री पण ती असते.

तिच सरस्वती, तिच अन्नपूर्णा, तिच जगदंबा अशी पूजनीय स्त्री हा कुटूंबरूपी किल्ल्याचा महत्वाचा बुरूज असतो. तो बुरूज व्यवस्थित व मजबूत असण्यासाठी आपण तिला समान न्याय-हक्क-स्वातंत्र्य-मान-स्पेस दिली पाहिजे.

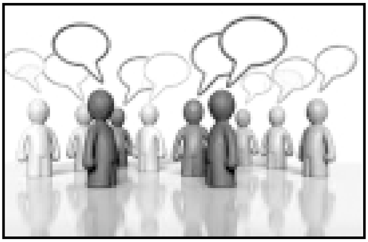
पती व मुलांसाठी ती आपलं सर्वस्व अर्पण करते. एखाद्या दिवशी पती व मुले गावाला गेली तर ती एकटी असतांना कधीच स्वत:च्या आवडीचा स्वयंपाक करत नाही, असेल ते खाते. घरात सगळयांची जेवण झाल्यानंतर उरलेले भोजन ती खात असते. शिळेपाके न फेकता सकाळी नाश्ता म्हणून खाणे ती आपले कर्तव्य समजते. ती प्रेमाची भुकेली असते. तिचे हृदय मुके असते, ते बोलत नाही. प्रेममय कलश घेऊन तिच्या अंत:करणात आपल्या पतीने प्रवेश करावा असे तिला मनोमन वाटत असते. शंकर भगवान जसे हलाहल पिऊन देखील जगाचे कल्याण करतात तसेच स्त्री ही निंदा-

अपमान-मार-शिव्याशाप याचे विष मुकाट्याने पिते व पुन्हा घराच्या सेवेसाठी सज्ज होते.

त्यामुळे आपल्या पत्नीला न्याय दे व तिच्यावर प्रेमाचा अविष्कार कर. चर्चेनंतर त्याची चूक त्याला उमगली. राहूल सासरवाडीला गेला. त्याने पत्नीची अंत:करणापासून माफी मागितली. दिलगीरी व्यक्त केली. दोघेही विपश्यना ध्यानशिबीराला बसले. शिबीरानंतर त्याच्या पत्नीचे देखील समुपदेशन केले. तिलाही तिची चूक कळाली आज त्यांचा संसार सुखाने चालू आहे. मुलामुलींच्या आईवडीलांनी मात्र यातून योग्य तो बोध घेतल्यास मुलामुलींच्या संसाररूपी वेलीला नक्कीच बहर येईल.

***

६४. कुछ तो लोग कहेंगे (जननिंदा)



अभिजित हा सुसंस्कृत, सुशिक्षित, उच्चकुलीन राजघराण्यातील नामांकित युवक, लग्न लवकरच झाल्याने त्याला संततीही लवकरच झाली. संस्कारक्षम घर पण त्याला दृष्ट लागली. अभिजितच्या एकुलत्या एका मुलीने पळून जाऊन घरच्यांना कळू न देता परजातीतील मुलाशी रजिस्टर्ड विवाह केला व ती त्याच्याबरोबर राहू लागली. या घटनेमुळे नातेवाईक, सोसायटी आणि कारखान्यामध्ये या गोष्टीची चर्चा भलतीच रंगू लागली. या लोकनिंदेच्या विचाराने अभिजित त्रस्त झाला. लोकनिंदेच्या भयाने तो लोकांपासून दूर गेला व घरात एकट्याला कोंडून घेऊ लागला. अतिविचाराने त्याला नैराश्य आले होते. यातून बाहेर पडण्यासाठी मित्राने त्याला ध्यानवर्गासाठी आणले होते. खरोखर मित्रांनो ''सबसे बडा रोग-क्या कहेंगे लोग'' । हे अभिजितकडे पाहिल्यावर मला तंतोतंत पटले. अभिजितच्या कौन्सलिंगनंतर ध्यान शिबिर पूर्ण झाले व लोकनिंदेला सहजपणे तोंड देण्याची त्याच्या मनाची सकारात्मक तयारी झाली.

मित्रांनो ज्यांच्या वाट्याला जननिंदा आलीच नाही अशी व्यक्ती शोधूनही सापडणार नाही. निंदा ही एक लोकप्रतिक्रिया असते. आपले विचार किंवा जीवनपध्दती त्यांना मान्य नाही व आपल्या तोंडावर बोलण्यास जे असमर्थ आहेत, अशा व्यक्तींचा आपल्याविषयीचा प्रतिकूल अभिप्राय म्हणजे लोकनिंदा. अशा लोकनिंदेचा परिणाम आपल्यावर किती करून घ्यावयाचा हे आपल्याच हातात असते. निंदेला तोंड देणे हे आपल्या हातात असते पण निंदकाचे तोंड बंद करणे हे अशक्य असे काम असते.

श्री अक्कमादेवी नावाची एक विरशैव संत कवयित्री एक तपस्विनी होती. तिच्या शिवभक्तीची लोकांनी थट्टा व निंदा केली पण त्यामुळे ती अजिबात ढळली नाही. ती म्हणत असे ''वनात घर करून - हिंस्त्र पशूंना

भिऊन कसे चालेल? समुद्रकिनारी घर करून - लाटांना भिऊन कसे चालेल? व बाजारात घर करून आवाजाला भिऊन कसे चालेल? चन्न मल्लिकार्जुन देवा या लोकी जन्मल्यावर तुझी स्तुती, निंदा झाली तरी मनात क्रोध न बाळगता समाधानी राहण्यास शिकले पाहिजे. आम्माचा हा मंत्र आपण आचरण्यास शिकले पाहिजे.

शेजाऱ्या पाजाऱ्यांनी नाकं मुरडली/मित्रांनी निंदा केली, नातेवाईकांनी वागण्यातून धुळीचे लोट उडवले तरी आपण स्थिर व शांत राहण्यास शिकले पाहिजे. भगवान बुध्द म्हणतात, यश-अपयश, लाभ-हानी, स्तुती-निंदा काहीही झाले तरी ज्याचे चित्त प्रकंपित होत नाही, जो शोक करत नाही व आपल्या मनाला सतत सबल आणि निर्मल ठेवतो त्या व्यक्तीचे उत्तम मंगल होते. मनाच्या सबलतेसाठी व निर्बलतेसाठी मनाचा व्यायाम म्हणजे ध्यान करणे आवश्यक असते.

समाजात काहीजण आपले कौतुक करतात. काहीजण नाके मुरडतात. त्यांच्या मनासारखे आपण वागणे बंद केले की, निंदामहात्म्य पठणाला जोर येतो. तोंडावर गोड बोलणे व मागे निंदा करणे हा सुमार व्यक्तींचा मनोधर्म असतो. अशा व्यक्तींकडे शहाणी माणसे दुर्लक्ष करतात. त्यांचा विचार करत आपण बसलो की, आपल्या मन:शक्तीचा अपव्यय होतो.

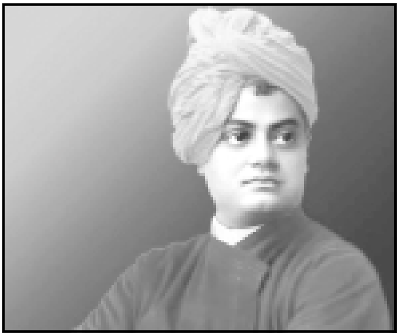
जग काय म्हणेल यापेक्षा आपली बुद्धी व प्रज्ञा काय म्हणते हे महत्वाचे असते. आपण इतरांच्या निंदेकडे दुर्लक्ष करावे आणि आपणही कोणाची निंदा करू नये.

समर्थ रामदास म्हणतात. ''जनी निंदय ते सर्व सोडोनी दयावे । जनी वंद्य ते सर्वभावे करावे ।। समाजात वावरताना निंदय आचरण टाळावे व वंदय आचरण मनापासून करावे, ''कुणी निंदा कुणी वंदा । आमचा स्वहिताचा धंदा ।'' हा तुकोबारायांचा अभंग नित्य आचरणात आणणे गरजेचे आहे. शेवटी ज्या झाडाला फळे असतात, त्यालाच लोक दगडी मारतात, त्यामुळे जननिंदेकडे दुर्लक्ष करून आपले वागणे सरळ, निर्मळ व कोमल ठेवा. विरोधकांचा वारा सहन करता करता निंदेच्या पावसात भलेपणाची छत्री उघडून धरा व आनंदी रहा.

शेवटी म्हणतात ना, ''कुछ तो लोग कहेंगे, लोगों का काम है कहना।
छोडो बेकार कि बाते तुम, कही बीत न जाये रैना ।।''

***

६५. अध्यात्म



तुकाराम महाराजांचे प्रवचन ऐकल्यानंतर शिवाजी महाराजांना वाटले, ''भक्ती'' हेच जीवनाचे परमउद्दीष्ट असेल तर मग कशाला लढाया करायच्या, चित्तशुद्धीसाठी महाराज तासनतास भवानी मातेच्या मंदिरात जाऊन ध्यान करत बसू लागले. माता जिजाऊने आठवडाभर हे दृश्य न्याहाळले व एक दिवस त्या महाराजांच्या शेजारी महाराज ध्यान करत असताना येऊन बसल्या व रडू लागल्या. शिवाजी महाराजांनी डोळे उघडून मॉसाहेबांना अश्रू ढाळण्याचे कारण विचारले, तेव्हा मॉसाहेब म्हणाल्या, शिवबा मोगल मंदिरातील मूर्ती व कळस तोडत आहेत, साधुसंतांवर हल्ले करत आहेत, स्त्रियांवर अत्याचार करत आहेत, प्रजेला जगणे असह्य झाले आहे. शिवबा या परिस्थितीत तुला ध्यानाऐवजी हातात तलवार घेऊन प्रजेला न्याय देणे गरजेचे आहे. शिवबा प्रजेला न्याय देण्यासाठी मंदिरातून बाहेर ये. अशा पद्धतीने पूर्णत: ध्यानात मग्न होणाऱ्या शिवाजीमहाराजांना जिजामातेने कर्मयोगी होण्याचा सल्ला दिला व महाराजांनी अन्यायग्रस्त प्रजेचे रक्षण करून त्यांना न्याय दिला.

परवाच एक २० वर्षाचा मुलगा भेटायला आला होता. मला भक्त व्हायचंय असा तगादा त्याने लावला होता. त्याचे शरीर दुर्बल झाले होते. चेहऱ्यावर निरूत्साह दिसत होता. तासनतास तो मंदिरात बसत होता. कोणीतरी या लहान वयातच त्याच्या मनात भक्तीचे विचार पेरले होते. हा मुलगा त्या विचारांनी पूर्णत: वृद्धांसारखा विचार करत होता. ज्यावेळी त्याचे लग्न होईल त्यावेळी एका वृद्धाचा विवाह होणार होता. भक्तीच्या

अति विचारांनी तो शारिरीक मानसिक व आर्थिकरित्या दुर्बल झाला होता. तो तरूणपणीच खूप गंभीर झाला होता. तारूण्यातील आनंद लुटण्याची क्षमता तो हरवून बसला होता.

विवेकानंद म्हणत, ''तासनतास मंदिरात घंटा वाजवत बसणाऱ्या मुलांपेक्षा मैदानावर जाऊन आपली शरीरयष्टी कमावणारा ईश्वरच्या निकट लवकर पोहचू शकतो.'' कर्मयोगाला स्वामीजींनी जास्त महत्त्व दिले होते.

मराठी संत हे देवाचे भक्त होते, भक्तीच्या दिशेने वाटचाल करताना त्यांनी भक्तीयोगाबरोबर कर्माला प्राधान्य दिले होते. ''कांदा-मुळा-भाजी-अवघी विठाबाई माझी'' म्हणणारे सावतामाळी, मडकी घडवणारे गोरा कुंभार, ''आम्ही नाभिक-नाभिक, करू हजामत बारीक'' म्हणणारे सेना महाराज यांनी कर्मयोगाला प्राधान्य दिले होते.

रविंद्र टागोरांनी देखील गीतांजलीत कर्मयोगाचे महत्त्व सांगताना म्हटले आहे, ''देवाचा शोध कोठे घेतोस? मंदिराच्या गाभाऱ्यात शोधण्यापेक्षा रस्त्याच्या कडेला खडी फोडणाऱ्या पाथरवट किंवा शेतात घाम गाळणाऱ्या शेतकऱ्याच्या शेजारी तो तुला लवकर भेटेल.'' अलीकडे तर बरेचसे लोक ठराविक देवाच्या दर्शनाला ठराविक वारीच जाऊ लागतील. विशिष्ट दिवशीच मंदिरात अतोनात गर्दी होते. तीर्थस्थळावर भक्तांच्या रांगा लागतात. मंदिराबाहेर काही सेवेकरी भेटतात, साहेब त्वरित मुखदर्शन करून देतो प्रत्येकी ५०० रू. पडतील अशी सौदेबाजी करतात. श्रीमंत माणूस पैशाच्या सहाय्याने त्वरित विशेष दरवाजाने मुखदर्शन करून बाहेर येतो. या दर्शनाने नेमके काय साधले याचा साधा विचारही त्याला शिवत नाही. मंदिरातून बाहेर पडताना व्यक्तीच्या मुद्रेवर प्रसन्नता असली पाहिजे. तेथील सकारात्मक तरगांचा त्याला लाभ घेता आला पाहिजे. धक्के खात, चिडचिड करत, घाम पुसत, झालं दर्शन- सुटलो एकदाचे असे म्हणत मंदिरातून बाहेर पडणे ही भक्तीची दैनाच म्हणावी लागेल. म्हणून मित्रांनो अंधभक्तीला दूर सारून ज्ञानयोगाला निष्काम कर्मयोगाची जोड दिल्यास अध्यात्माच्या प्रकाशाने जीवन प्रकाशमान होईल व सतचित्त आनंदाची अनुभूती दिसेल.

***

६६. सद्‌गुण आणि निती



रामानंद नावाचा एक अध्यात्मिक युवक साधनेसाठी आश्रमात दाखल झाला. गुरूने त्याला दीक्षा देऊन गुरूमंत्र दिला. दुसऱ्या दिवशी सकाळी आश्रमाच्या मैदानावर ३००-४०० गावकऱ्यांना गोळा करून रामानंद ''ॐ-ऐं-ऱ्हीं-क्लीं-फट-स्वाहा'' हा मंत्र जोरजोराने त्यांच्याकडून वदवून घेत होता.

तेवढ्यात गुरूजींचे तेथे आगमन झाले. त्यांनी हा प्रकार पाहून रामानंदला बोलावून विचारले हा काय प्रकार आहे? रामानंदने सांगितले, गुरूजी तुम्ही दिलेला मंत्र हा गावकऱ्यांकडून वदवून घेत आहे. गुरूजींनी कारण विचारले असता, रामानंदतीर्थ म्हणाला तुम्ही तर सांगितले ना, हा मंत्र पठण केल्यामुळे स्वर्गप्राप्ती होते. तेव्हा गुरूजी म्हणाले रामानंद मी तुला हे पण सांगितले हा गुप्त-मंत्र आहे, हा जर कोणाला सांगितलास तर तुला नरकात जावे लागेल. तरीही तू असे का केले? त्यावर हसत रामानंद म्हणाला, गुरूजी शेकडो लोकांना स्वर्ग मिळत असेल तर माझी नरकात जायची कधीही तयारी आहे. हाच साधक रामानंदतीर्थ म्हणून पुढे गुरूपदी विराजमान झाला.

स्वामी विवेकानंद म्हणायचे, ''तुम्ही किती नि:स्वार्थ आहात, यावर तुमचं यश अवलंबून आहे. मला अशी थोडीच माणसं द्या, जी शुध्द व चारित्र्यसंपन्न आहेत. त्याच्या मदतीने मी संपूर्ण जग बदलून टाकीन.''

दुसऱ्यांचे भले चिंतनारा सद्‌गुणी माणूस हा नेहमी सुखाचा अधिकारी असतो. दुसऱ्यांचे भले करताना - अर्जित केलेले पुण्य हे त्याची पारलौकिक गती देखील सुखद करत असते. बुद्‌धांना भक्तांनी विचारलं, ''भगवान

आमच्या वाईट वेळेला आमच्या मदतीला कोण येईन? आई-वडिल-पत्नी-मुले?'' भगवान म्हणाले, ''यातील कोणीही नाही, तर तुम्ही केलेले 'पुण्य' हेच तुमच्या कामाला येईल.'' सद्‌गुण हा नितीमत्तेचा पाया आहे.

सद्‌गुणांच्या आचरणालाच पतंजली यम-नियम पालन व भगवान बुद्ध शीलपालन असे म्हणतात. सद्‌गुणी व नितीमान माणसाच्या भोवती सर्व शुभशक्ती विहार करत असतात. तो सर्वत्र यशस्वी व प्रिय होतो. गुलाबाचा सुगंध हा वाऱ्याच्या दिशेने जातो. पण सद्‌गुणी माणसाचा सुगंध हा चारही दिशेला पसरतो.

म्हणून सुखी जीवनासाठी नितीमान होणे गरजेचे आहे. महात्मा गांधी म्हणाले होते, ''नितीमूल्यांशिवाय असलेले शिक्षण हे त्या व्यक्तीच्या, राष्ट्राच्या, देशाच्या अहिताला कारणीभूत ठरते.''

लाकूडतोड्याची गोष्ट तुम्हाला ठाऊकच असेल, नदीकिनारी झाडावरील फांदी तोडताना कुऱ्हाड हातातून सटकून नदीत खोलवर पडली. पोटापाण्याचं साधनच नदीत बुडालं म्हणून नदीकिनारी रडत बसलेल्या लाकूडतोड्याची देवाने परिक्षा घेण्याचे ठरवले. देवाने त्याच्या समोर प्रकट होऊन कुऱ्हाड पाण्यातून काढण्याचं आश्वासन देऊन पाण्यात बुडी मारून प्रथम सोन्याची नंतर चांदीची कुऱ्हाड काढून त्याला हीच का विचारलं. त्याने सोन्याच्या व चांदीच्या कुऱ्हाडीला माझी नाही असे म्हणताच त्याने त्याची लोखंडी व सोन्या-चांदीच्या तीनही कुऱ्हाडी बक्षिस दिल्या व सुखी होशील असा आशीर्वाद दिला.

नीतीमान माणसाच्या शब्दाला व कृतीला एक शक्ती प्राप्त होते. संत गाडगेमहाराजांची - एक किरकोळ देहयष्टी होती. झिजलेल्या खडाव व हातात झाडू असलेली व्यक्ति नितीमत्तेच्या जोरावर संपूर्ण मंत्रिमंडळ वाकवायची. एकही मंत्री गाडगेबाबा समोर खुर्चीत बसून बोलत नसे. पहिल्यांदा बाबांना खुर्चीवर बसवायचे मगच मंत्रीमहोदय खुर्चीत बसत.

पार्वतीबाई माळी नावाच्या निरक्षर बाईने - गावात दारूबंदी विरूद्‌ध आंदोलन करून - दारूचे धंदे उध्वस्त केले. पार्वतीबाईला पत्रकारांनी विचारलं, गुंडाविरूध्द आवाज उठवलास, तुझ्या जिवाला धोका होऊ शकतो. तुला भिती वाटली नाही का ? तेव्हा आपला पदर सावरत

पार्वतीबाई म्हणाली, साहेब त्यात काय भ्यायचे ? ''जिथ आहे नीती - तिथे कसली भिती ।''

भगवान बुद्‌ध म्हणतात, तुम्ही आजारी पडलात तर सर्व संपत्ती खर्च करून बरे व्हा, तुमचा एखादा अवयव तोडावयाची वेळ आली तर तोडून टाका पण शरीर वाचवा, कारण शरीर व मन हे एकत्र असून त्याच्या साह्याने मुक्तीपर्यंत जाता येते. पण जर तुमचे शील म्हणजे सद्‌गुण आणि नितीमत्ता भंग होत असेल तर जीव गेला तरी चालेल पण शील तोडू नका. तो सुखाचा पाया आहे. म्हणून सद्‌गुण व नीतीमान जीवन जगण्यासाठी एकदा का होईना 'विपश्यना' शिबिराचा लाभ घ्या. पाप कर्मापासून दूर रहा कर्म हे कर्मफल दिल्याशिवाय नष्ट होत नाही.

'तू लाख करे चतुराई ।
कर्म का खेल मीटे ना रे भाई ।'

***

६७. विनम्रता



सकाळच्या रम्य प्रहरी केंद्रात फिरत असताना आचार्य सत्यनारायण गोएंकाजींचा एक दोहा कानावर पडला,

जिसके मन मे प्रज्ञा जगी- होय विनम्र विनित।

जिस डाली को फल लगे- झुकने कि है रीत।।

मला महात्मा गांधीची आठवण झाली. एकदा गांधीजी-चार्ली चॅप्लीनला भेटण्यासाठी त्यांच्या छोट्या घरी गेले. भेटून झाल्यावर गांधीजींनी चॅप्लीनला विचारले. ''आमच्या प्रार्थनेची एक झलक तुम्हाला पहायची आहे का?'' चॅप्लीनने उत्तर दिले की त्याचं घर खूपच लहान असून प्रार्थना करणार कोठे? गांधीजी म्हणाले तुम्ही सोफ्यावर बसा, आम्ही खाली बसून प्रार्थना करू. त्याप्रमाणे त्यांनी केलं सुद्धा. पुढे चॅप्लीनने लिहलंय, गांधीजी व त्यांच्या साथीदारांना माझ्या पुढेच जमिनीवर बसण्याची बिलकुल लाज वाटली नाही पण मी मात्र त्यांच्यापुढे वर सोफ्यावर बसून खाली पाहताना खजिल झालो होतो. खरोखर मित्रांनो आयुष्यात महत्त्कार्य करताना विनम्रता या गुणाचा विकास करावा लागतो. अहंकाराचा त्याग करावा लागतो. सिकंदरने जग जिंकले होते. मृत्यूपत्रात त्याने अंत्ययात्रेच्या वेळेस माझ्या हाताचे तळवे आकाशाकडे मोकळे दिसतील अशा पद्धतीने माझी अंत्ययात्रा काढा असा उल्लेख केला होता. मृत्यूपत्राच्या माध्यमातून सिकंदरने आपल्या सर्वांना एक संदेश दिला होता, ''मी सिंकदर मी जग जिंकले पण खाली हाताने आलो होतो आणि खाली हातानेच परत चाललोय.'' म्हणून कितीही पैसा, प्रतिष्ठा, सत्ता मिळवली तरी वृथा अभिमान बाळगू नका,

नेहमी नम्र रहा.

''म्हणतात ना महापुरे झाडे जाती-तेथे लव्हाळे वाचती'' महापूराच्या विरोधात उभे राहणारे वृक्ष उन्मळून पडतात. याउलट नदीपत्रातील लव्हाळ्याची पाती सकाळच्या वेळी सुर्यकिरणांनी न्हाऊन निघतात. विनयशीलतेचे महिमा सांगताना बसवेश्वर विचारतात, गाय आपल्या पाठीवर बसणाऱ्यांना कधी दूध देईल का? ज्याला दूध हवे त्याने गाईच्या पायाशी बसावयास शिकले पाहिजे.

बहिणाबाई चौधरींच्या काही स्फुट ओव्या आहेत. एका ओवीत बाभळीचे पान केळीच्या पानाशी बोलते.

फाट आता टराटरा-नाही दया तुफानाला ।
हाले बाभळीचे पान - बोले केळीच्या पानाला ।।

बाभळीचे पान तसे अगदी लहान, केळीचे पान तुलनेने महान सोसायटयाच्या वाराला केळीचे पान अडवू पाहते व आपला उर फोडून घेते. बाभळीचे पान वाऱ्याला कौतुकाने कुरवाळते त्यामुळे वारा त्या लहानग्याला खांद्यावर घेऊन नाचतो. संत तुकाराम महाराज म्हणतात, ''लहानपण देगा देवा मुंगी साखरेचा रवा ।''

हे लहानपण म्हणजे आपले अवमूल्यन नव्हे - तर हे असते सभ्यतेचे सार. सभ्यतेमुळे माणूस संयमी शांत आणि नम्र होतो. विद्या विनयेत शोभते. खरोखर निसर्गाला नम्रतेचे आसन आवडते. नम्र माणसाच्या मागे सगळ्या शुभशक्ती उभ्या राहतात. परंतु आधुनिक युगात बऱ्याचदा सद्‌गुणी माणसाला लोक त्रास देतात. त्यावेळी तुम्हाला जशाच तसे उत्तर देता आले पाहिजे. मेणाहून मऊ असणारे विष्णुदास प्रसंगी वज्राहून कठोर होत असतात असे तुकाराम महाराजांच्या अभंगात वाचावयास मिळते. त्यामुळे वेळप्रसंगी वज्रासारखे कठोर व्हायला शिकले पाहिजे मात्र त्यावेळी अंर्तमनात प्रचंड मंगलमैत्री असू द्या व विनम्रता म्हणजे लाचारी किंवा दुर्बलता नसून निष्कपट, निष्कलंक, निराग्रही सरलता, मनाची शुद्धता आहे ही विनम्रता आचरणात आणण्यासाठी मनाला ध्यानाची जोड द्या.

***

६८. सावर रे



लग्नानंतर काही महिन्यातच एकत्र कुटूंबात होत असलेल्या वादामुळे विजयची पत्नी माहेरी निघून गेली. तिला चांगल्या पगाराची कायम-स्वरूपी नोकरी असल्यामुळे तिने व तिच्या घरच्यांनी विनयचा प्रचंड अपमान करून नाते संपुष्टात आल्याचे विनयला सांगितले.

या गोष्टीचा विनयच्या मनावर तीव्र आघात झाला. त्याने स्वत:ची मालमत्ता, घर, दुकान वगैरे भावाच्या ताब्यात दिले व विनय नोकरीच्या जवळच घर भाड्याने घेऊन राहू लागला. समाजसेवा व अध्यात्मात त्याने मन रमवले.

नंतर विनयच्या स्वकष्टार्जित कमाईने उभारेल्या घरावर भावाने मालकीहक्क सांगितला व विनयला तेथे येण्यास देखील प्रतिबंध केला. मालमत्तेच्या वादात बहिणीने देखील विनयला अपमानास्पद वागणूक दिली. विनयची मालमत्ता बळकावण्याचा प्रयत्न करून रक्ताच्या नात्यांनी त्याला असहाय केले. विनय एकटा पडला. जीवन एवढं अनित्य आहे का? हा प्रश्न पडलेल्या विनयला मी थरमॅक्स कंपनीच्या अध्यक्षा अनु आगा यांना पतिनिधनानंतर वर्षभराच्या आतच तरूण मुलाचा दुर्देवी अपघाती मृत्यू, आठवड्यातच त्यांच्या सासूचा व आवडत्या श्वानाच्या मृत्यूचा घटनाक्रम सांगितला व अशा कठिण परिस्थितीत एकाकी पडलेल्या अनु आगा सकारात्मक विचार व विपश्यना ध्यान साधनेच्या साह्याने न खचता उभ्या राहिल्या व आंतरराष्ट्रीय पारितोषिक विजेत्या उद्योगपती म्हणून उदयास

आल्याची माहिती सांगितली आपण काय गमावले यापेक्षा आपल्याकडे आता काय आहे व आपण काय करू शकतो यावर संपूर्ण लक्ष्य केंद्रीत करावयास सांगितले व ध्यानधारणा करण्याचा सल्ला देऊन त्यांच्याकडे आज असलेल्या महत्वपूर्ण सकारात्मक गोष्टींची यादी लिहण्यास सांगितली.

पाच आकडी पगाराची नोकरी, स्वत:चे घर, उत्तम आरोग्य,शेकडो मित्र-मैत्रिणी, मानसन्मान, सामाजिक प्रतिष्ठा, अध्यात्मिक बळ, बँक बॅलन्स, चार चाकी, सबळ व निर्मळ मन, अशा अनेक गोष्टींची यादी लिहिल्यावर विनयला स्वत:ची श्रीमंती समजून आली व मनाने उभारी घेतलेल्या विनयला मी त्याच्या कारमध्ये ऐकण्यासाठी एक सीडी दिली ज्यात गाण्याचे बोल होते,

''रूक जाना नही, तू कही हार के,
काँटो पे चलके मिलेंगे, साये बहार के ।''

खरोखर मित्रांनो आपल्या अवतीभोवतीच्या जगात आर्थिक कमकुवतपणा, शारिरिक आजार,अपंगत्व, प्रियजनाचा मृत्यू, प्रेमभंग, घटस्फोट, वैवाहिक जीवनातील वादळे, अपमान, फसवणूक, प्रियवियोग, अप्रियसंयोग, वृध्दापकाळ,एकाकीपणा अशा अनेक समस्या आहेत. श्रीसमर्थ रामदास स्वामी म्हणतात.

''जगी सर्व सुखी असा कोण आहे,
विचारी मना तूचि शोधूनी पाहे ।''

म्हणून दू:खाला पूर्ण ताकदीनिशी सामोरे जा. त्यासाठी शरीर व मनाची सबलता वाढावा. सकारात्मक विचारांची त्यास जोड द्या. मंगेश पाडगांवकरांनी म्हटल्याप्रमाणे ''पेला अर्धा भरला - की सरला ?'' हे आपल्याच मानण्यावर आहे.

पोलिओमुळे अपंग झालेल्या एका मुलीने पायातली शक्ती वाढवण्यासाठी वयाच्या पाचव्या वर्षी पोहायला सुरवात केली. जबरदस्त इच्छाशक्तीच्या जोरावर तिने १९५६ मध्ये मेलबर्न येथील ऑलिम्पिकमध्ये सुवर्णपदक मिळविले. शेली मान हे तिचं नाव. मित्रांनो विनयसारखा असा प्रसंग कोणाच्याही जीवनात येऊ शकतो. परवाच विनय भेटला होता. ध्यानधारणेमुळे त्याला खूप लाभ झाला होता. आनंदी व प्रसन्न विनयला पाहून मी त्याच्या

हातात हात देत म्हटले - विनय कसा आहेस ? त्यावेळेस विनय कृतज्ञता व्यक्त करत म्हणाला, सर सगळा खेळ विचारांचाच असतो, सकारात्मक विचार व ध्यानधारणेमुळे माझी हिम्मत खूप वाढली. आता माझ्यासारख्या अनेक लोकांना - दु:खमुक्तीचा रस्ता दाखवण्यासाठी मी रात्रंदिवस कार्य करायचं ठरवलं आहे.

त्यावेळेस मला खालील गाण्याचे बोल आठवले,

''सुनके तेरी पुकार - संगे चलने को कोई,
हो ना हो तैयार - हिम्मत ना हार,
चल-चला-चल-फकीरा चल चला-चल ।''

खरोखर मित्रांनो

''कोण म्हणतं - जीवनात प्रत्येक वेळी काटेरी डंख आहेत, डोळे उघडून बघा - प्रत्येकाला उडण्यासाठी फुलपाखरासारखे पंख आहेत.''

श्री श्री रविशंकरजी म्हणतात,

''जिंदगी छोटी है - हर बात में खुश रहो,
जो आज तुम्हारे पास नही - उसके याद में खुश रहो,
क्यों कलकि चिंता करते हो - अपने आज में खुश रहो,
क्यों चाहते हो - हर वक्त साथ किसीका,
कभी - कभी अपने आप में खुश रहो,
जिंदगी छोटी है - हर बात में खुश रहो ।।''

***

६९ ...आणि तो मोकळा झाला



सकाळी १० वाजताच माझा वर्तमानपत्रातील लेख वाचून अक्षयने मला फोन केला.

सर भेटायचे आहे - आपली वेळ हवी आहे. ठरल्याप्रमाणे ५ वा. अक्षय मला ध्यान केंद्रावर भेटायला आला.

अक्षयचे डोळे आत गेलेले, चेहऱ्यावर निस्तेजता,गाल आत गेलेले, खांदे वाकलेले, आवाज खोल गेलेला, नैराश्याची बरीचशी लक्षणे त्यात दिसून येत होती. तो सारखा काहीतरी तोंडातल्या तोंडात पुटपुटत होता. बहुधा देवाचा नामजप करत असावा.

मी त्याच्याशी बोलणे चालू केले, तेव्हा अक्षय म्हणाला सर, एका मुलीबरोबर माझे प्रेमसंबंध होते पण तिच्या घरच्यांनी तिचे लग्न बळजबरीने त्यांच्याच नात्यातील एका मुलाबरोबर लावून दिले. तिने मला अंधारात ठेवून माझी खूप प्रतारणा केली व तिच्या घरच्यांनीही मला खूप त्रास दिला हे दुःख विसरण्यासाठी मी एका गुरूच्या आश्रमात गेलो तेथे त्यांनी मला दीक्षा दिली. गुरूमंत्र दिला मी आता आश्रमातच राहतो व गुरूमंत्र म्हणतो, मला आश्रमाच्या चौकटीत-नियमात रहावे लागते. बाहेर फिरण्यास मनाई असते. रोजचे तेच रूटीन व सतत मंत्रजप करून करून मला उदास वाटतेय. व्याकुळता येतेय, मन उद्वीग्न होतंय. चौकटीचा खूप कंटाळा आलाय. मनात कामभावना प्रकट होतात. पण ''ब्रम्हचर्य हेच जीवन'' हे गुरूने मनावर इतके बिंबवले की मी माझ्या सर्व कामभावना दाबून टाकतो. हस्तमैथून म्हणजे वीर्यनाश, म्हणजेच मृत्यू. या गुरूजींच्या शिकवणीने भय उत्पन्न झाले आहे. मन बाहेर ओढ घेतेय मी त्याला चौकटीत ठेवतोय.

गुरूजी मला खूप उदास व निराश वाटतेय.

मित्रांनो पूर्वी गाणी ऐकणे, सिनेमा पहाणे, हॉटेलिंग करणे, डान्स करणे, मित्रांबरोबर सहलीला जाणे, मैत्रिणींबरोबर फिरणे, चांगला आहार-विहार, भावनांचं व्यवस्थापन करणारा अक्षय आश्रमाच्या चौकटीत स्वत:ला दाबून-कोंडून ठेवू लागला मंत्राचे तरंग सामर्थ्य प्रचंड असते. त्याचाही अतिरेक झाला व त्याच्या शरीरात प्रचंड ऊर्जा निर्माण झाली. भावना दमनामुळे नकारात्मक तरंग व दबलेल्या भावभावना उचंबळून आल्या व नकारात्मक विचारांमुळे नकारात्मक तरंगाशी अक्षय ट्युन होऊ लागला. नकारात्मक विचारांमुळे शरीरात संप्रेरकांचे असंतुलन झाले व स्वभावधर्माच्या विरोधात अर्थात निसर्गाच्या विरोधात गेल्यामुळे अक्षयला डिप्रेशन आले होते.

मित्रांनो आपल्या मनात अनेक इच्छा, वासना, प्रेरणा, नैसर्गिक स्वरूपात निर्माण होतात. आपण त्या इतरांपुढे व्यक्त करणे शिष्टसंमत नसल्यामुळे दाबून टाकतो. आपण दडपलेल्या इच्छा सहजासहजी नष्ट होत नाहीत. स्वत:चे अस्तित्व दाखवण्यासाठी त्या वारंवार प्रकट मनाकडे झेपावत राहतात. पण दडपणामुळे - सामाजिक बंधनाच्या अविवेकी दृष्टीकोनामुळे, प्रकट मन त्या इच्छांना ठोकरते व त्यांचे दमन होते. दमन केल्यावर त्या मनातून नाहीशा झाल्या अशी चुकीची आपली समजुत असते.

प्रत्येक व्यक्ती ही कुठल्या ना कुठल्या इच्छांचं दमन करत असते. हे दमन खूप तीव्र प्रमाणात व अजाणता असेल तर ते अबोध मनाला न जुमानता संधी मिळताच मनोविकृतीच्या रूपाने वर येते.

मनोविश्लेषण शास्त्रानुसार मानसिक विकृतीचे मूळ हे प्रामुख्याने अबोध मनात दडपलेल्या कामभावनांचे आक्रमन हे असते. अक्षय हा मुळातच अध्यात्मिक प्रवृत्तीचा नव्हता. तो अपघाताने अध्यात्माकडे वळला म्हणून - आश्रमात आला होता. आश्रमात त्याने सर्व भावभावना दाबून टाकल्या होत्या. त्यामुळे दबलेली उर्जा - केमिकल लोच्याच्या रूपाने अक्षयला नैराश्याकडे घेऊन गेली होती.

मी अक्षयला जे वाटतंय ते बिनधास्त बोलायला लावले. त्याला आश्रमातून काही दिवस बाहेर पडून सिनेमा, मित्रमंडळी, मैत्रिणी, सहल,

उत्तम आहार, योगा, प्राणायाम, ध्यान, यात सामील व्हायला लावले व सर्व भावभावनांचे व्यवस्थापनशास्त्र सांगितले. अविवाहीतांसाठी हस्तमैथून हा वासनापूर्तीचा व ताणतणाव निवारणाचा योग्य मार्ग आहे. फक्त त्याचा अतिरेक होता कामा नये. त्याने कसलाही अपाय होत नाही हे त्याला समजावून सांगितले. विचाराचे महत्व सांगताना, नकारात्मक विचार नकारात्मक तरंगाशी आपल्याला जोडतो व नकारात्मक विचारामुळे अहितकारक स्त्राव, उच्चरक्तदाब यामुळे आपली हानी कशी होते हे पटवून दिले व नकारात्मक विचारांना सकारात्मक करून मनाला सकारात्मक विचारांचे खाद्य स्वसंवादातून द्यावयास सांगितले आणि दहा दिवशीय विपश्यना शिबिरात बसवले. शिबीरानंतर अक्षय मोकळा झाला. आज तो नोकरी करून मजेत जगतोय. नुकतेच त्याचे लग्न ठरलेय. पत्रिकेत गुरूवर्य म्हणून प्रेषकाच्या कॉलममध्ये माझे नाव झळकते आहे.

***

७०. जगु आनंदाने



स्वामी विवेकानंद कन्याकुमारीला अथांग महासागराच्या तीरावर उभे राहून समुद्राच्या मध्यभागी असलेल्या प्रचंड आकाराच्या शीळेकडे पहात होते त्या प्रचंड शीळेवर जाऊन ध्यानस्थ बसण्याची अंतस्थ उर्मी तेव्हा त्यांच्यात दाटून आली. पण जवळ कवडी देखील नव्हती. शेवटी त्यांनी नावाड्याला तिथे नेण्याची विनंती केली परंतू पैशांअभावी नावाड्याने ती धुडकावून लावली. तद्क्षणी विवेकानंदानी पाण्यात उडी घेतली आणि ते पोहत पुढे निघाले, भरतीचा काळ असल्याने जोरात वेगवान लाटा पुढे-मागे जात होत्या. काही लाटा जोराने येऊन विवेकानंदाच्या छातीवर आदळत होत्या. नाका-तोंडात पाणी जात होते, लाटेच्या वेगवान माऱ्याने स्वामी ३ ते ४ फुट मागे फेकले जायचे. लाट म्हणत होती.. ''नरेंद्रा मागे फिर, मी तुला पुढे जाऊ देणार नाही, मी तुला खाऊन टाकेन.'' स्वामीजींच्या मनातील प्रचंड सकारात्मक ऊर्जा - आत्मविश्वास म्हणत होता.. ज्याच्या पराक्रमाला सीमा नाही तो तरूण मी आहे. ''लाटे तू मला काय खाऊन टाकणार! अगं मीच तुला पिऊन टाकेन, मला कोणीही मारू शकत नाही, माझे कोणीही तुकडे करू शकत नाही,'' ''अहंम-ब्रह्मासि''.

सकारात्मक विचारांच्या ऊर्जेने स्वामीजी इप्सित स्थळी पोहोचले व तेथे केलेल्या ध्यानाने त्यांचे योग्यात रूपांतर झाले. विचारांची केवढी ही ताकद. दारूच्या आहारी गेलेल्या माणसाची दोन मुले, दोन सख्खे भाऊ. एक पुर्णत: दारूच्या आहारी गेलेला - संसार विस्कटलेला, व्याकुळ जीवन जगत होता तर दुसरा भाऊ उच्चशिक्षित, ऐश्वर्यसंपन्न व निर्व्यसनी सुखात जीवन जगत होता. दारू पिणारा जीवनाबाबत भाष्य करीत होता, अहो मी

दारू पिणाऱ्या बापाचा मुलगा - व्यसन पण अनुवंशीक असतं, माझ्याकडून कसली अपेक्षा करताय ? नरकयातना माझ्या पाचवीलाच पुजलेली ...

दुसरा मुलगा म्हणाला, बाबांचे दारूमुळे झालेले हाल व अशिक्षीतपणामुळे झालेली गळचेपी मी उघड्या डोळयांनी पाहिली होती, तेव्हांपासून ठरविले होते खूप शिकायचे - मोठे व्हायचे, व्यसनांपासून दूर रहायचे आणि चांगले जीवन जगायचे. वडिलांकडे बघण्याच्या दृष्टीकोनातील दोन सख्ख्या भावांचा हा फरक.

या फरकाने आपण बोध घेऊ या की थोडक्यात आपलं सगळं आयुष्य हे आपल्या विचारांवर अवलंबून असतं. संत महंत म्हणतात ''तुम्हीच तुमच्या जीवनाचे भाग्यविधाते आहात'' तुमच्या मनातील विचारच तुम्हाला घडवतात. ब्रिटीश म्हणाले होते, भारतीयांच्या विचारांना मारून टाका म्हणजे ते मरतील. १५० वर्षे ब्रिटीशांनी आपल्यावर राज्य केलं. भारताच्या मानाने तुटपूंजी लोकसंख्या असलेल्या या देशाच्या प्रतिनिधींना विचारलं, तुमचा गुरू कोण आहे ? त्यावेळेला त्यांनी सांगितले 'ऑक्सफोर्ड व स्टेनफोर्ड युनिव्हर्सिटी' स्पष्टीकरण देताना ते म्हणाले या विद्यापीठात आम्हाला रोज बिंबवले जायचे.

''तुमचा जन्म राज्य करण्यासाठी झाला आहे.'' ९९ बकऱ्यांचे नेतृत्व एक वाघ करत असेल तर १०० वाघ - एकत्र विहार करत आहेत असा सिध्दांत असतो.

गरूडाचे अंडे, कोंबडीच्या पंखाखाली उबवले... यथावकाश त्यातून गरूडाचे पिल्लू बाहेर पडले पण ते कोंबड्यांसारखेच ओरडू लागले, दाणे वेचू लागले, खुराड्यात जाऊन बसू लागले व पुढे ते कोंबड्यांसारखेच मेले. उंच भरारी घेण्यासाठी जन्माला आलेल्या त्या गरूडाला आपल्या काल्पनिक मर्यादांमुळे अपयशी जीवन जगावे लागले, हा दोष कोणाचा?

नेहमी स्वत:ला सकारात्मक बनवा त्यासाठी सकारात्मक विचार करण्याची सवय लावा. मानसशास्त्र असं सांगतं की ज्या गोष्टींचा तुम्ही वारंवार विचार कराल त्याच गोष्टीला तुम्ही तुमच्याकडे आकर्षित कराल, म्हणून सकारात्मक व्हा - आनंदी रहा ! व मनाला एवढंच सांगा ''या जन्मावर, या जगण्यावर शतदा प्रेम करावे''

***

७१. जरा जपून



प्रतिभा ही कॉन्व्हेंट मधून शिक्षण घेतलेली तरूणी. मित्रांना हस्तांदोलन करणे, सहलीला जाणे, मित्रांशी अरे-तुरे बोलणे यासारख्या मुक्त वातावरणात वाढलेली. तिने हाफ स्लिव्हचा टि-शर्ट घातलेला, स्वत:चा सुंदर हसरा फोटो फेसबुकवर लोड केला. त्याला आलेल्या कमेंटस् वाचून प्रतिभाच्या पतिराजांचा पारा खूपच वर चढला. तुफान भांडणे, आरोप-प्रत्यारोप, शिवीगाळ - परिणाम आज प्रतिभा माहेरी निघून आलेली आहे.

ऐश्वर्यसंपन्न कुटूंबातील ही आणखी एक घटना. प्रत्येकाला बंगल्यात स्वतंत्र खोली असलेला टुमदार बंगला टोपे साहेबांनी बांधला खरा परंतु एकुलत्या एका मुलाला त्याच्या स्वत:च्या बेडरूममध्ये दिलेल्या इंटरनेट कनेक्शनच्या माध्यमातून तो काय पाहतोय याकडे आई-बाबांचे दुर्लक्ष झाले. विशाल नेटवर अश्लिल साईटस् पाहता पाहता घरात पैशांची चोरी करत वाममार्गाला लागला व गुप्तरोगाची शिकार झाला. यातून खचलेल्या विशालला मानसोपचार तज्ञांचे उपचार चालू आहेत.

मित्रांनो अशा अनेक घटना दैनंदिन जीवनात आपण ऐकत असतो. नैराश्येने पछाडलेली मेधा ध्यानवर्गासाठी आली होती. सुखवस्तू घरातील मेधा दिवसभर नवरा ऑफीसला गेला की, घरात वेळ जात नाही म्हणून नेटवर बसायची. सहजपणे चॅटींग करता करता एक तिच्यापेक्षा १५ वर्षांनी लहान असणारा मुलगा मेधाच्या प्रेमात पडला. टाईमपास म्हणून मेधाने त्याच्याशी गप्पा मारल्या खऱ्या पण तो किशोरवयीन युवक एकतर्फी भावनेने तिच्यात फार गुंतला होता. शेवटी मेधाच्या घरात ही वार्ता

कळाली. भांडणे, तू-तू, मैं-मैं, शिवीगाळ यातून मेधाच्या पतीने घटस्फोटाचा दावा देखील दाखल केला. मेधा आज नैराश्याने ग्रासली आहे. आत्महत्येचे विचार तिला सतावतात.

मोबाईल, इंटरनेट या खऱ्या गरजेच्या व उपयुक्त अशा गोष्टी यामुळे ज्ञानवृध्दी, जवळीक, प्रसिध्दी, व्यवसायवृध्दी, वेळेची बचत, जलद संवाद, ओळखी यासारख्या अनेक गोष्टी साधल्यामुळे जीवन सुखी व समृध्द होते. पण या दुधारी तलवारीसारख्या आहेत. मनावर संयम ठेवून नैतिक मुल्यांची जोड देऊन यांचा योग्य वापर केला तर तुम्हाला त्यांची खूप मदत होते पण जर मर्यादा न पाळता सीमारेषा ओलांडली तर मात्र आयुष्य कष्टमय व दु:खमय होण्याची दाट शक्यता असते.

चौदा वर्षांच्या रमेशला मोबाईल गेमचे व्यसन लागले होते. वडीलांनी मोबाईल हिसकावून अभ्यास करावयास सांगितले तर रागाच्या भरात रमेशने आत्महत्या केली. पुण्यात नुकतीच घडलेल्या या घटनेवर खूप गंभीर विचारमंथनाची गरज आहे.

बेंगलोर हे आय.टी. पार्क शहर बऱ्याचदा दोघेही संगणक अभियंता असल्यामुळे एकमेकांचे अकाऊंट हॅक करून पाहू शकतात. या शहरात मागील वर्षी इंटरनेट व मोबाईलच्या अती वापरामुळे ४,१९२ घटस्फोटांचे दावे न्यायालयात दाखल झाले आहेत. केरळसारख्या सुशिक्षीत शहरात सायबर एक्स्पर्टस्च्या म्हणण्यानुसार २५ घटस्फोटांचे दावे हे आय.टी. क्षेत्रातील तरूण-तरूणींचे आहेत. भारत हा फेसबुकच्या वापरात दुसऱ्या क्रमांकावर असून १२५ कोटी लोक याचा वापर करीत आहेत. किशोरवयीन मुले फेक प्रोफाईल्स् व पोर्नोग्राफीला बळी पडून असुरक्षिततेचे जीवन जगता जगता आत्महत्येपर्यंत वाटचाल करतात. याच्या अती वापरामुळे शारीरिक क्षमता बल कमी होते, डिप्रेशन, बोटांच्या संवेदना बोथट होणे, पाठदुखी, डोळे कोरडे होणे, मायग्रेन, ट्युमर, निद्रानाश या सारख्या अनेक आजारांना तरूण पिढी बळी पडायला लागली आहे.

प्रत्येक गोष्टीची चांगली व वाईट अशी बाजू असतेच. आज तरूण पिढीने नेटचा वापर हा चांगल्या गोष्टींसाठी करताना मनावर बंधने घालून वेळेचे भान ठेवावे. चॅटींग करताना सावधानता बाळगावी, पालकांनी

आवश्यक त्या साईटस् ओपन ठेवून बाकी घातक अशा साईटस् ब्लॉक कराव्यात. मुले नेट वापरताना दुरून लक्ष ठेवावे. रोज सकाळी लवकर उठून व्यायाम करणे, फिरायला जाणे, ग्रंथपुस्तके वाचणे, ध्यान करणे, निसर्गात भटकणे, आहार-विहार यावर नियंत्रण ठेवणे, एकमेकांशी सुसंवाद साधणे, आवडता छंद जोपासणे, नैतिक मुल्यांची वृध्दी करणे व माणसातील माणूस जागवणे या गोष्टींची आज समाजाला गरज आहे. त्यामुळे जे-जे चांगले आहे त्याचा स्वीकार करा व जे-जे घातक आहे त्याचा त्याग करा.

समर्थ रामदास स्वामी म्हणतात ना,

''जनी वंद्य ते सर्व भावे करावे,
जनी निंद्य ते सर्व सोडूनी द्यावे ।''

जे वंदनीय आहे त्याचा स्विकार करावा व जे निंदनीय आहे त्याचा त्याग करावा.

***

७२. देऊळ



भैरवनाथाच्या मंदिराच्या मैदानावर हरिनाम सप्ताह चालू झाला. सलग सातही दिवस महादू न चुकता प्रवचनाला हजेरी लावायचा. महादूची आर्थिक परिस्थिती जरा बिकटच होती. पत्नीच्या व त्याच्या स्वभावात दोन टोकाचे अंतर त्यामुळे घरात रोजच भांडणे, अस्वस्थता, व्याकुळता याला महादू वैतागला होता. सलग सात दिवस का होईना या त्रासातून थोडं बाहेर पडावं म्हणून महादूने मनापासून या सत्संगाचा लाभ घेतला व त्यातील एका महाराजांकडून माळ घालून दिक्षा घेतली. महाराजांच्या शिकवणीनुसार मनुष्यजन्माचा प्रमुख उददे्श देवाची प्राप्ती करणे, मोक्ष मिळवणे हाच असल्याचे महादूच्या मनात पूर्णत: बिंबले. महादू घरातील त्रासाला कंटाळून, शांतता मिळविण्यासाठी सारखाच महाराजांकडे जाऊ लागला. महाराजांनी त्याला एक गुरूमंत्र दिला. हा मंत्र महादू सतत म्हणू लागला. कुठल्याही गोष्टीचा अतिरेक हा घातकच असतो. वारंवार एकाच मंत्राचे उच्चारण, त्यातून निर्माण होणारी अतिरिक्त ऊर्जा यामुळे महादूच्या शरीरावर व मनावर दुष्परिणाम जाणवू लागला. महादूला नैराश्य आले. या नैराश्यातून बाहेर पडण्यासाठी महादू सारखं देवळात जाऊन ध्यान करू लागला.

घरात बायकोवर पडलेल्या जास्त जबाबदारीने ती हैराण झाली. - तिने महादूबरोबर जोरदार भांडणे केली व ती माहेरी निघून गेली. महादूने मात्र यातून पळ काढण्यासाठी महाराजांच्या आश्रमात वास्तव्य केले व पूर्णवेळ तो महाराजांच्या सेवेत घालवू लागला. यामुळे बायको-मुलांचे खूप हाल

हाल होऊ लागले. काही काळाने सगळे कुटूंब रस्त्यावर आले. महादू मात्र आश्रमात राहून देवळात ध्यान करत बसला आहे. त्याने महाराजांच्या आश्रमातील सुरक्षित जागी स्वत:ला बंदिस्त करून घेतले आहे.

महादूची ही कहाणी ऐकून मला एका माणसाने सांगितलेली गोष्ट आठवली. सर्कशीत पिंजऱ्यातला एक सिंह पिंजऱ्यातून बाहेर आला. ते पाहून लोकं जीवाच्या भितीने मिळेल त्या दिशेला पूर्ण ताकदीनिशी पळू लागले. एक महाराज मात्र न डगमगता शांतपणे सिंहाच्या पिंजऱ्यात जाऊन आत कडी लावून बसला. त्याला माहीत होते सिंहाला ओढून आणले तरी तो पिंजऱ्यात येणार नाही. बाहेर सर्वत्र धोका व भय आहे. पिंजऱ्यात मात्र नाही. महाराजांनी 'सुरक्षित जागेमध्ये' म्हणजे कम्फर्ट झोन मध्ये प्रवेश केला आणि ते निर्धास्त झाले. मग त्यांचे बरेचसे शिष्य देखील संसारातून पळून पिंजऱ्यात जाऊन बंदिस्त होतात. तेथे सुरक्षित जागी कुठलाही सिंह येत नसतो. आज अनेक महाराजांचे शिष्य देखील संसारातून पलायन करून पिंजऱ्यात बंदिस्त होत आहेत.

स्वामी विवेकानंद म्हणतात, ''तासनतास मंदिरात घंटा वाजवत बसणाऱ्या मुलांची मला फार भिती वाटते. त्यापेक्षा मैदानावर जाऊन फुटबॉल खेळून आपली शरीरयष्टी कमावणारा ईश्वराच्या निकट लवकर पोहचू शकतो.'' देवळात अवश्य जा. तेथील सकारात्मक उर्जेचा आपल्यावर खूप चांगला परिणाम होतो पण घरातील आई-वडिल, पत्नी-मुले यांच्याकडे दुर्लक्ष करू नका. विवेकानंद म्हणत ज्याला चालत्या बोलत्या माणसातला देव कळत नाही, त्याला दगडातील देव काय कळणार ? म्हणून शिवभावे जीवसेवा करा.

काही ब्राम्हण एकदा सावरकरांना म्हणाले, शतचंडी यज्ञासाठी वर्गणी द्या - तुम्हाला पुण्य मिळेल. सावरकर हसत म्हणाले गोवा मुक्ती संग्रामात सहभागी व्हा - याच्या दुप्पट पुण्य तुम्हाला मिळेल. भगवान श्रीकृष्णाने अर्जुनाला - कर्तव्यापासून दूर न पळता कर्मयोगाला महत्त्व देण्यासाठी भगवद्‌गीता सांगितली. अध्यात्म म्हणजे कुणाच्याही अध्यात - मध्यात न पडता स्वार्थी बनणे नसून ''जे का रंजले-गंजले-त्यांसी म्हणे जो आपुले, तोचि साधू ओळखावा - देव तेथेचि जाणावा'' असे वागावे.

संत ज्ञानेश्वर माऊली देखील म्हणतात ना, ''जे - जे भेटे भूत - ते - ते मानावे भगवंत - म्हणून प्रत्येकात देव पहा. मेल्यानंतर स्वर्ग मिळेल, तेथे खूप सुख असते. तो स्वर्ग मिळवण्यासाठी तासनतास पिंजऱ्यात न अडकता या पृथ्वीतलावरच स्वर्ग निर्माण करा. आपल्यातील विधायक शक्ती राष्ट्रनिर्मितीसाठी वापरा.

स्वामीजी म्हणत ''आता अन्य देवदेवतांची पूजा कशाला ? राष्ट्र हेच माझे दैवत - राष्ट्रपूजा हीच देवपूजा - होय.'' म्हणून कर्मयोग करा - शेतात काम करून देवाला प्राप्त करणारे संत सावतामाळी देखील म्हणायचे ''कांदा-मुळा, भाजी - अवघी विठाई माझी.'' मुक्तीसाठी मनाच्या निर्मलतेची गरज आहे. भस्म, माळा, जटा, भगवे कपडे हे सर्व साधने वरवरची आहेत, दुय्यम आहेत. बुद्ध म्हणतात ''जटा-जूट माला तिलक-हुआ सिर को भार । वेष बदलकर क्या मिला - अपना चित्त सुधार ।'' चित्त शुध्दीसाठी थोडा वेळ अवश्य द्या पण कर्मात लिप्त व्हा. मोठमोठी मंदिरे आणि साधु महाराजांची संख्या दिवसेंदिवस वाढत आहे. मंदिरात - मठात अवश्य जा पण लक्षात असू द्या -

''शोधीसी मानवा-राऊळी मंदिरी, नांदतो देव हा आपल्या अंतरी''

त्या मंदिरातील देवाचे -सतगुण आपल्या अंगी उतरवण्यासाठी प्रयत्न करा. अंधश्रध्देला मूठमाती द्या. समर्थ रामाला प्रार्थना करतात, ''बुद्धी दे रघुनायका''. महादूला भेटून त्याचा बुद्धीभेद केला व त्यास समजावून सांगितले. ''सत्य ही शिव आहे व शिव ही सुंदर आहे. हे त्याला आता उमगले आहे. महादू कर्मयोगी झाला असून त्याचे कुटूंब आज परत एकत्र आले व ते सर्वजण आज सुखी आहे. ''प्रपंच करावा नेटका'' हे त्याला उमगले आहे.

***

७३. सामर्थ्य शब्दांचे



सुदर्शन इंडस्ट्री खूपच तोट्यात आल्यामुळे मेहता साहेबांनी पुण्यातील कारखान्यात व्ही.आर.एस. जाहीर केली व ज्यांना व्ही.आर.एस. घ्यावयाची नाही त्यांनी कंपनीच्या इंदौर येथील विभागात काम करण्यासाठी रूजू व्हावे असे पत्रक काढले.

बऱ्यापैकी रिटायरमेंटला आलेल्या कर्मचाऱ्यांची संख्या तेथे जास्त होती. व्ही.आर.एस. साठी ते पुढे आले. तरूण मुलांनी नाईलाजाने इंदौरला जाण्याची तयारी दर्शवली.

कारखान्यातील नेतेगिरी करणारे ७ कर्मचारी एकत्र आले व इतर कर्मचाऱ्यांना भडकावून व्ही.आर.एस. ला विरोध करण्यासाठी प्रयत्न करू लागले. त्यांनी गेटवर तंबू टाकून उपोषण चालू केले. व्यवस्थापनाने कायदेशीर सर्व बाजू पूर्ण केल्यामुळे उपोषणाची कोणीही दखल घेत नव्हते. बऱ्याच कर्मचाऱ्यांनी नियमानुसार व्ही.आर.एस. घेऊन आपला गाशा गुंडाळला.

मेहता साहेबांच्या राजकीय, सामाजिक व आर्थिक वजनामुळे राजकारणी, पोलीस, प्रशासन सगळयांनी उपोषणकर्त्यांवर दबाव आणला. हतबल उपोषणकर्ते कोर्टात वकीलाला जाऊन भेटले. अध्यात्मिक व नैतिक मुल्ये जपणारे देवमाणूस अ‍ॅड. भट्टाचार्य यांनी सगळा वृत्तांत ऐकून कर्मचाऱ्यांचे

समुपदेशन केले. मेहतांनी सर्व कायदेशीर बाबी पूर्ण केल्या असून, कोर्टात केस दाखल करणे म्हणजे कित्येक वर्षे ताटकळत राहणे व पैशाचा व वेळेचा अपव्यय करण्यासारखे असल्याचे त्यांना पटवून दिले. मेहता या व्यक्तींकडे अमाप पैसा, राजकीय ताकद, प्रशासन, अनेक वकील यासारख्या अनेक गोष्टी असल्याने त्यांना हात जोडून नम्रतेने कमीपणा घेऊन प्रेमाने जिंकावयाची युक्ती सांगितली.

उपोषणकर्त्या कर्मचाऱ्यांनी मेहता साहेबांची वेळ घेतली. मिळालेल्या वेळेनुसार केबीनमध्ये प्रवेश मिळताच भट्टाचार्य वकीलांनी सांगितल्याप्रमाणे सातही कर्मचाऱ्यांनी कमरेत वाकून मेहता साहेबांना ''जय जिंनेंद्र'' म्हणून प्रणाम केला.

त्यांचा लीडर शामभाऊ मेहतांना म्हणाला, साहेब गावावरून पुण्यात आल्यावर तुम्ही आम्हाला नोकरी दिली, रहावयास जागा दिली. तुमच्या कृपेने आमची आज दोन मजली घरं झाली. तुमच्या कृपेने मुला-मुलींची शिक्षणं झाली. पायजमा-कुडता जाऊन शर्ट-पँट-बुटात रहावयाला शिकलो. तुमच्या कृपेने दुचाकी विकत घेतली, तुमच्या कृपेने मुलामुलींची लग्नं केली. साहेब तुमच्याच कृपेने पुण्यात स्थिरस्थावर झालो. तुमच्याच कृपेने कुटूंबाच्या पोटात दोन घास जाताहेत. साहेब वडिलांसारखं तुम्ही आजवर आम्हाला सांभाळलं, चुकलं साहेब आमचं. पोरांना असं रस्त्यावर उघडे टाकू नका. तुमच्याशिवाय साहेब आहे तरी कोण आम्हाला ? हे बोलताना शाम रडू लागला. इतर कर्मचारी पण डोळे पुसू लागले. मेहता साहेबांना हा प्रकार पाहून गहिवरून आले. त्यांनी सगळयांना जवळ घेऊन चहा सांगितला व सातही जणांना पूर्वीच्या कर्मचाऱ्यांच्या रकमेपेक्षा जास्त रकमेचे चेक देऊन त्यांच्या मुलामुलींच्या शिक्षणासाठी व लग्नासाठी वाटेल ती मदत करण्याची इच्छा प्रकट केली. कारण कर्मचाऱ्यांच्या नम्रतेने व गोड शब्दांतून कृतज्ञता व्यक्त केल्यामुळे तेथे पालक व मुलांचे कौटूंबिक वातावरण तयार झाले होते.

कर्मचाऱ्यांच्या कृतज्ञतेच्या शब्दांनी व वडीलासमान नाते प्रकटण्याच्या पध्दतीमुळे व शब्दांच्या सामर्थ्यामुळे मेहता भारावून गेले होते. शब्दांच्या सामर्थ्यामुळे कर्मचाऱ्यांचा प्रश्न मिटला होता. केवढी ही शब्दांची ताकद !

म्हणून तर तुकाराम महाराज म्हणतात ..

'आम्हा घरी धन-शब्दांचीच रत्ने, शब्द शब्दांचीच शस्त्रे-यत्न करू।।'

शब्द हे शस्त्र आहे. ते जपूण वापरायला शिकणे ही एक साधनाच आहे. तलवारीने मान कापली जाते - विषारी शब्दांनी मन कापले जाते.

तलवारीचा घाव पुसला जातो-विषारी शब्दांचा घाव पुसला जात नाही.

शब्द हसवतात - शब्द रडवतात,

शब्द रामायण लिहतात - शब्द महाभारत लिहतात ।

शब्द रामायण घडवतात - शब्द महाभारत घडवतात ।

म्हणून सुखी जीवनासाठी शब्दांचे महात्म्य समजून घेणे गरजेचे असते.

ज्याच्याकडे सौजन्य - शिष्टाचार व चार गोड शब्द आहेत. त्यांचे बोलणे आपल्याला मोहात पाडते. ती व्यक्ती आपल्यावर जादू करते. त्याचे विचार आपण मान्य करतो.

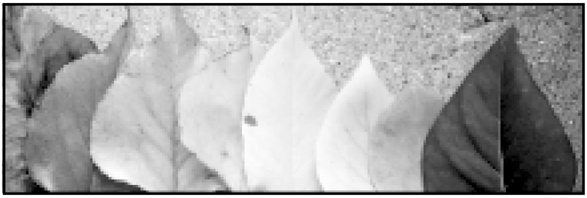
संवादाला शब्दांनी श्रीमंती येते. समर्थांचा 'दासबोध' हा गुरूशिष्यांचा संवाद आहे. गीता हा कृष्णार्जुन संवाद आहे. प्लेटो व सॉक्रेटिस यांचे जीवन हा एक संवादप्रवाहच होता. माणूस हा बुद्धीमान प्राणी त्यांचे शब्दसामर्थ्य, त्यांचे जीवन घडवते. अन्य प्राणी बोलू शकत नाही. पशुपक्षी फक्त चिवचिव - कावकाव करतात. माणसासारखी विकसित मज्जासंस्था कोणाच्याही वाट्याला आली नाही. विचार व भावना यांना गोड व प्रेमाचे शब्दरूप देऊन संवाद साधण्याचे बळ फक्त माणसाच्याच ठायी असते. म्हणून ३२ दाताच्या आत विराजमान झालेली जीभ वाकडी-तिकडी न चालविता मधुर व रसाळ शब्द बोलू लागली व त्याला विनम्रतेची जोड देता आली की जीवन उन्नत होण्याच्या प्रक्रियेला आरंभ होतो. म्हणून तर म्हणतात ना, मीठे पाणी मे - जहर ना तुम घोलो,

जब भी कुछ बोलो - सोचके तुम बोलो -

संत महंत म्हणतात, शब्दांमुळे दंगल । शब्दांमुळे मंगल । शब्दांचे हे जंगल । जागृत रहावे।।

***

७४. बदल



मुंबईवरून व्यवसायानिमित्त बऱ्याचदा पुण्यात येणाऱ्या सचिन ओसवाल नावाच्या माझ्या परिचयाच्या व्यापाऱ्याला मी टॅक्सीचालक रामप्रसादचा फोन नं. दिला होता, व त्याच्या उत्कृष्ट सेवेची व इमानदारीची स्तुती केली होती. सचिनने रामप्रसादला फोन करून सकाळी ११ वा. लोहगाव विमानतळावर बोलावले होते.

विमानतळावर बरोबर ११ वाजता विमानातून उतरल्यानंतर सचिनशेठला रिसिव्ह करण्यासाठी 'वेलकम सचिन ओसवाल' असा बोर्ड घेऊन रामप्रसाद थांबलेला सचिनला दिला. सचिनने त्याला हस्तांदोलन करताच त्यांच्या हातातली बॅग घेऊन त्यांच्या डोक्यावर ऊन लागू नये म्हणून छत्री धरत रामप्रसादने कारचा दरवाजा उघडून आत बसवले. अत्यंत चकाचक-स्वच्छ गाडी, नीटनेटका पोषाख व पॉलीश केलेले बुट, गाडीत दरवळत असलेला परफ्युमचा सुगंध, टेपवर वाजत असलेले गीतरामायण; सचिनला फार प्रसन्न वाटले.

त्याने त्वरित एसी चालू करून सचिनशेठला बिसलरीची सिलबंद छोटी बाटली पाणी पिण्यासाठी दिली व त्यांची आवड विचारून जुनी गाणी टेपवर लावली. गाडीत वर्तमानपत्र, मासिके ठेवली होती. हॉटेलवर पोहचल्यावर त्याने सामान रूमवर ठेवून उत्कृष्ट अशी सेवा दिली होती. ती पण मीटरच्या दरातच. रामप्रसादचे टाईम-कीपींग-स्वच्छता-सेवाभाव-मैत्रीची वृत्ती यासारख्या चांगल्या गुणांमुळे रामप्रसादने सचिनसारख्या अनेक उद्योगपतींची

मने जिंकली होती. पूर्वी गबाळयासारखा राहणारा -भाड्याची टॅक्सी चालवून जेमतेम पोट भरणारा रामप्रसाद एका 'बदल घडवा' या व्याख्यानाने प्रभावित होऊन स्वत:त बदल करून लोकांना उत्कृष्ट सेवा देत-देत ४ टॅक्सीचा मालक झाला होता.

मित्रांनो जग हे परिवर्तनशील आहे, असे भगवान बुध्द म्हणतात. भगवद्गीतेत पण सांगितले आहे,

जो आज तुम्हारा है, वो कल किसी और का,

परसो किसी और का रहेगा ।

परिवर्तन संसार का नियम है।

म्हणून बदलाचा आनंदाने स्वीकार करून सकारात्मक विचारांच्या आधारे जीवनाला आकार देणे आपल्याच हातात असते.

रूटीन कामातील आयुष्यातील बदल हा आपणास नको असतो. गौतम बुध्द म्हणतात बदलाचा त्रास होत नाही, त्याला आपण जो विरोध करतो त्याचा आपल्याला त्रास होत असतो.

काळानुसार काही कंपन्यांनी आपली उत्पादने न बदलल्यामुळे आज त्यांचे अस्तित्व नष्ट झाले आहे. तुटे हुए फुल का रंग भी बदल जाता है मनुष्य को परिस्थिती की अनुरूप बदलना जरूरी होता है । बदल घडवण्यासाठी मनाची मशागत करणे जरूरीचे असते. किरण बेदींनी तिहार तुरुंगात ध्यानाच्या व योगाच्या माध्यमातून कैदयांच्या मनोवृत्तीत बदल घडवला होता. सकारात्मक बदल घडवण्यासाठी सज्जन लोकांच्या संगतीत राहणे गरजेचे असते. अंगुलीमाल गौतम बुध्दांच्या व वाल्या नारदमुनीच्या संपर्कात येऊन पूर्णत: बदलून गेले होते.

चोराला पकडण्यासाठी मागे लागलेल्या गावकऱ्यांना चकवण्यासाठी चोर पळता पळता शर्ट काढून मंदिरातील भस्म अंगाला लावून तेथे ध्यानाला बसतो. गावकरी संत समजून त्या चोराच्या पाया पडून येथून चोराला पळताना पाहिले का म्हणून विचारतात. साधे साधुचे ढोंग घेतल्यानंतरही गावकरी पाया पडतात तर खरा साधु झालो तर काय? या विचाराने चोर संन्यास घेतो व त्यांचे जीवनच बदलून जाते. आपण कितीही वाईट कामे केलेली असली तरी जे झाले गेलं-गंगेला मिळाले, लेट गो म्हणून सोडून

द्या व बदलाच्या जहाजात बसून नैतिक मूल्यांची जोपासना करा.

कलिंगामध्ये लाखो लोकांच्या मृत्यूला कारणीभूत झालेल्या सम्राट अशोकाने पश्चातापाची कास धरली नसती तर ते मनोरूग्ण होऊन जीवन संपवण्याच्या विचारापर्यंत गेले असते. त्यांनी जे झाले त्याबदद्ल स्वत:ला माफ केले व बुद्धविचारांच्या बळावर चंड अशोक - धर्म अशोक झाले व करूणा-मैत्रीचे राज्य त्यांनी करून दाखवले.

वृक्षारोपणाच्या मोहीमा राबवताना सद्‌गुणांची व सद्‌भावनेची रोपे लावण्यासाठी बदलाला सामोरे जा. स्वत:मध्ये सकारात्मक बदल करा. पूर्वी दिल एक मंदिर होते आता ते दिवाना व पागल झाले आहे.

एखाद्या गावात संत किंवा विचारवंत आला आणि त्याच समयी एखादी सिनेतारका आली तर माणसे कोणत्या दिशेला वळतील ? या प्रश्नाचे उत्तर शोधताना बदलाचे महात्म्य कळते. आयुष्यात कधी मान-अपमान, हानी-लाभ, निंदा - प्रशंसा अशा समविषम बदलाला सामोरे जावेच लागते. लोक बदलतात, स्थिती बदलते, नाती बदलतात, आपण बदलतो, निसर्ग बदलतो, शरीर व मनाचे व्यापार बदलतात, त्यावेळेस आपले चित्त समतेत ठेवून सकारात्मक बदल स्वीकारा व जीवन उन्नत करा.

***

७५. ...आणि ती हसली



शंकर महाराजांच्या मठासमोर सकाळी-सकाळी दोन आजीबाई जोरजोरात भांडत होत्या. मठाच्या दारातच त्या भिक्षा मागताना दिसायच्या व तेथेच झोपायच्या. मठाच्या दारातच त्यांचं छप्परविरहित भिंतीविरहित घर. लोकांनी दिलेल्या भिक्षेवर त्यांचा उदनिर्वाह चालायचा. मी कारमधून उतरलो व त्यांच्या जवळ जाऊन भांडणाचे कारण विचारले. तेव्हा एक आजी म्हणाली, ''हिनी माझी बाटली चोरली, आता मी पाणी कशानी पिऊ?'' दुसरी आजी माझ्यासमोर शपथ घेऊन, नाय हो सायेब, मी कशाला हिची बाटली घेऊ? उगीचच मला शिव्या देतीय बघा असे म्हणाली.

मी त्या आजीला माझ्या कारजवळ घेऊन गेलो माझी पाण्याची बाटली तिला दिली. ती जाड बाटली बघून आजी बेहद खुश झाली व हसायला लागली. तिने माझ्याकडे हात करून आशीर्वाद दिला. हसत हसत परत ती भिक्षा मागायला अंथरलेल्या गोणपाटावर जाऊन बसली. दोघींची भांडणे मिटली.

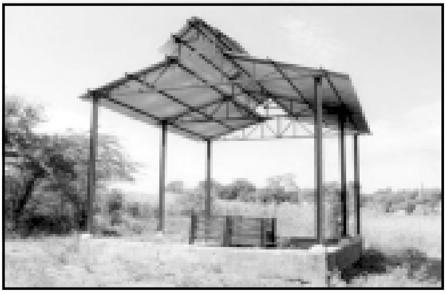
मित्रांनो मी आजीला जी बाटली दिली तशा ३ ते ४ बाटल्या माझ्या घरात पडून आहेत. मला काहीच फरक पडला नाही पण त्या बाटलीमुळे भांडणे टळली आणि आजीबाईला मात्र पिण्याचे पाणी ठेवण्याची सोय झाल्यामुळे खूप फरक पडला होता. तिच्या चेहऱ्यावर हास्य फुलले.

अशा अनेक गोष्टी ज्या आपल्या घरात वर्षानुवर्षे पडून आहेत व समाजातील लोकांना त्याची उणीव आहे. वर्षानुवर्षे दहा - दहा जोड कपडे, चप्पल, बूट, मुलांच्या सायकली, भांडीकुंडी घरात पडून आहेत, वापरत नाही अशा गोष्टी घरातून बाहेर काढा व ज्यांना अभाव आहे त्यांना द्या, पहा त्यांच्या चेहऱ्यावरचा आनंद व हास्य. चला तर मग शोधूया आपण काय काय देऊ शकतो आपल्या गरजवंत बांधवांना.

मधुबन खुशबू देता है । सागर सावन देता है ।।
जीना उसका जीना है । जो औरो को जीवन देता है।।

***

७६. किर्ती रूपी उरावे



८४ वर्षे वयोमान असलेल्या माझ्या वडिलांना पाय घसरून पडल्याने जागेवरून उठताच येत नव्हते. मला ही वार्ता कळताच मी घरी पोहचलो आणि वडिलांना त्वरित हॉस्पीटलमध्ये घेऊन गेलो. तपासण्यानंतर ऑपरेशनशिवाय पर्याय नाही असे डॉक्टरांकडून सांगण्यात आले. आम्ही होकार दिला. १ महिना वडील हॉस्पीटलमध्ये होते. डिस्चार्ज घेऊन घरी आणल्यानंतर वडिलांनी धीर सोडला. मन कमकुवत केले व बरे होण्याची आशा सोडून ते व्याकुळतेच्या विचारचक्रात फिरू लागले. जेवण वर्ज्य, नुसते पडून रहात व आमच्याकडे पाहत. डॉक्टरांनी सांगितल्याप्रमाणे नळीवाटे इन्टेक फुड चालू केले. पण स्वत:च्या इच्छाशक्तीवर सर्व अवलंबून असते. वडिलांनी खूपच धसका घेतला. त्यांना उच्चरक्तदाबामुळे वारंवार अस्वस्थता येई. पुढे घराचे, मुलांचे कसे होणार या विचारांनी त्यांना नैराश्य आले. वडिलांची सर्व बाजूने खूप सेवा आम्ही करत होतो. अचानक एके दिवशी फॅमिली डॉक्टरांचा फोन आला. त्वरित घरी या, वडील सिरीयस आहेत. घरी आलो तर काय घरासमोर गर्दी जमली होती. वडिलांनी अखेरचा श्वास घेतला होता. अंत्ययात्रेची तयारी सुरू झाली, नातेवाईक जमा झाले.

थोरला मुलगा या नात्याने रितीरिवाजानुसार अंत्ययात्रेच्या पुढे डोक्यावर कंबळ म्हणजे घोंगडी व हातात तिरडीतील माठात जळता निखारा घेऊन नातलगांबरोबर चालू लागलो. एका जवळच्या मित्राने, डावा हात प्रेमाने पकडला होता. 'राम-नाम-सत्य है।' चा नारा चालू झाला. दु:खी अंतकरणाचा बांध फुटला - डोळयांतून आसवे बाहेर पडू लागली. मनात भयानक

खिन्नता, व्याकुळता, आली. वडिलांच्या जाण्याच्या दु:खाने अंगातील त्राण गेले होते, अशातच भजनी मंडळीची टाळ, पखवाज वाजवता वाजवता वाणी दुमदुमली,

"आम्ही जातो आमच्या गावा, आमचा रामराम घ्यावा
आजवर होतो आपल्या गावी, आता कृपा असू द्यावी
आता नाही येणे-जाणे, सहज बोलणे खुंटले ॥"

या ओळींनी ऊर भरून आला. वडिलांच्या आठवणींचा चित्रपट डोळयांसमोरून सरकू लागला. गळून गेल्यासारखे वाटलं. अश्रुंचा बांध फुटला, मन विरह मान्य करायला राजी नव्हते. तेवढयात गौतम बुध्दांची गोष्ट आठवली. किसा गौतमी नावाच्या स्त्रीला फारच उशीरा मूल झाले होते. हा मुलगा ७ वर्षांचा असतानाच त्याचा सर्प दंशानी मृत्यू झाला. किसा गौतमी मात्र या मुलाचा मृत्यू झाला हे स्विकारूच शकत नव्हती. जिवापेक्षा जास्त प्रेमाने वाढविलेल्या मृत मुलाला ती छातीशी लावून म्हणत होती, "अरे हा तर झोपलेला आहे." त्याला उठवायचा प्रयत्न करून देखील तो हलेनाच हे पाहून तिच्या मनाचा समतोल गेला. ती वेड्यासारखं "या मुलाला उठवां रे" म्हणून ओरडू लागली. जमिनीवर लोळू लागली. शेवटी नातेवाईकांनी तिला बुध्दांच्या समोर आणून उभी केली, ती बुध्दांच्या पायावर डोकं टेकवून "भगवान माझ्या मुलाला जिवंत करा" म्हणून विनवणी करू लागली. बुध्दांनी तिची मानसिकता जाणून तिला गावातून एक चिमुटभर मोहरी आणावयास सांगितली पण ती चिमुटभर मोहरी अशाच घरातून आणावयाची होती. की ज्या घरात कोणाचाही मृत्यू झाला नाही. दिवसभर गावभर घराघरात फिरली पण असे एकही घर सापडले नाही की ज्या घरात कोणाचाही मृत्यू झाला नाही. कुणाचे आजोबा, कुणाची आजी, कुणाच्या वडिलांचा मृत्यू हा झालेलाच होता. अनुभवाच्या आधारावर भानावर आली. भगवान बुद्धांनी समजावून सांगितल्यावर "वियोग" हा आयुष्याचा एक भाग आहे हे तिने स्वीकारले व साधनामार्गात रममाण झाली. प्रत्येकाला एक ना एक दिवस हे जग सोडून जायचेच आहे. "जिंदगी तो बेवफा है एक दिन ठुकरायेगी, मौत मेहबुबा है अपनी साथ लेकर जायेगी ।" या गाण्याचा प्रत्यय आला.

मित्रांनो या मृत्यूविषयी तुकाराम महाराज म्हणतात ''जे नाव करून नाही मेले - ते नुसते आले आणि गेले'' मृत्यू म्हणजे फक्त देहाचा बदल. रवींद्रनाथ टागोर म्हणायचे जशी आई बाळाला दूध पाजताना कुस बदलते तसाच जन्माचा बदल म्हणजे मृत्यू.

मौलाना जलालउद्दीन रूमी म्हणतो ''मी मरणाला का भ्यावे ? त्याने माझे काय नुकसान व्हावे ?''

म्हणून मृत्यू हा अटळ आहे - जो जन्मतो तो एक ना एक दिवस मरतोच. संत कबीरांच्या सांगण्यानुसार ''कबीरा जब हम पैदा हुए, जग हसे - हम रोये। ऐसी करनी करलो भाई जब हम गए - जग रोये - हम हँसे।।''

माझा जन्म झाला त्यावेळेला जग हसत होते. मी रडत होतो, असे कार्य करूया कि मृत्यूनंतर जग रडेन व मी हसत-हसत अलविदा म्हणेन चला मग हसत हसत मृत्यूला सामोरे जाण्यासाठी सत्कर्माची कास धरूया व मृत्यूनंतर 'किर्ती रूपी उरूया.'

त्यासाठी मनात करूणा व मैत्री वाढवा. दुसऱ्यांना मदत करा. शिवभावे जीवसेवा करा. भुकेलेल्याला अन्न-तहानलेल्याला पाणी द्या. निरक्षराला साक्षर करा. आजाऱ्याला वैद्यकीय मदत करा. निराधाराला आधार द्या व प्राणीमात्रांवर भरभरून प्रेम करा. हत्या, चोरी, व्यभिचार, व्यसनापासून दूर रहा व माणसाशी माणसाप्रमाणे वागा.

भगवान बुद्धांना भक्तांनी विचारलं, भगवान आमच्या वाईट वेळेला आमच्या मदतीला कोण येईल ? आई, वडील, भाऊ, बहीण, पत्नी, मुले भगवान म्हणाले. यातील कोणीही नाही मग कोण ? भगवान म्हणाले, ''तुम्ही केलेले पुण्य हेच तुमच्या कामाला येईल''. म्हणून आपले जीवन आपल्या कुटूंबाबरोबर, समाजासाठीही अर्पण करा व मृत्यूनंतर पण किर्तीरुपाने मागे नावरूपी उरा. म्हणतांत ना -''मधुबन खुशबू देता है, सागर सावन देता है।

जीना उसका जीना है, जो औरो को जीवन देता है ।''

***

७७. अकड किस बात कि प्यारे ?



अमेरिका स्वतंत्र झाल्यानंतरची घटना, रस्त्याच्या कडेने जात असताना लष्कराची एक गाडी अडचणीच्या जागेत अडकली. आतील शिपाई उतरून तिला बाहेर काढण्याचा प्रयत्न करू लागले. त्यांच्यावरचा अंमलदार मात्र फक्त हुकूम देत जोराने ओरडत होता. त्यानेही थोडी मदत केली तर गाडी लगेच निघण्याचा संभव होता पण तो होता साहेब ! फक्त हुकूम देत उभे राहणे व खेकसनेच त्याने पसंद केले होते. तेवढयात मागून एक गाडी आली. त्या गाडीतून एक सज्जन गृहस्थ उतरला. त्याने लगेच सैनिकांच्या बरोबरीने गाडीला हातभार लावून ती गाडी अडचणीतून बाहेर काढली.

दुसऱ्या गाडीतून आलेला तो सज्जन गृहस्थ त्या अंमलदार साहेबाला म्हणाला ''पुन्हा गरज पडली तर मला बोलवत जा.'' अंमलदाराने त्याची पाठ थोपटत त्याला नाव विचारले. तेवढयात त्या सज्जन गृहस्थाने आपल्या खिशातून आपले 'व्हिझीटींग कार्ड' त्या अंमलदाराला दिले. त्याने ते सहजच वाचले व त्याला दरदरून घाम फुटला. कारण मदतीला आलेला तो गृहस्थ अमेरिकेचा सर्वेसर्वा अध्यक्ष जॉर्ज वॉशिंग्टन होता. सत्कृत्यासाठी पुढे येताना आपले पद व प्रतिष्ठा बाजूला ठेवावी हे त्याने वागण्यातून दाखवून दिले होते.

खरोखर माणसातील नम्रता व करूणाच त्याला मोठे करत असते. म्हणून अहंकार नष्ट करून मानवतेचा स्वीकार करणे ही खरी साधना होय. नम्रता हा सद्‌गुणी माणसाचा दागिना आहे. जसजशी मनुष्याची प्रगती होते

तसतसा अहंकाराचा दर्प त्याच्या अंर्तमनाला लागण्याची दाट शक्यता असते. या अहंकाराला तिलांजली देण्यासाठी, प्रत्येकाला एक का होईना कल्याणमित्र किंवा गुरू असावा लागतो.

एका राजाचे शेकडो सैनिक त्याच्यासमोर कामात मग्न असतात. सहजपणे राजाच्या सुप्तमनात या शेकडो सैनिकांना मी पोसतोय असा विचार मनात डोकावला. त्याच क्षणी शेजारी बसलेल्या त्याच्या गुरूने राजाला समोरच असलेली एक विशाल शिळा म्हणजे मोठा दगड त्याच्या सैनिकांच्या सहाय्याने हलवण्यास सांगितले. सैनिकांनी शिळेला जोर लावून ती ढकलताना तिच्या खालून एक भला मोठा बेडूक उडी मारत बाहेर पडला. त्याचक्षणी गुरू राजाला म्हणाले. ''या दगडाखाली असलेल्या एवढयाशा जीवाचा, बेडकाचा पण तूच पोशिंदा आहेस का ?'' राजाला आपली चूक लक्षात आली व त्याने गुरूंची क्षमा मागितली. अहंकार हा माणसाचा सर्वात मोठा शत्रू आहे.

सिकंदरने जग जिंकले होते. पण त्याने मृत्यूपत्रात माझ्या हाताचे तळवे आकाशाकडे पसरवून माझी अंत्ययात्रा काढा असा उल्लेख केला होता. सिकंदरला समग्र मानवजातीला हेच सांगायचे होते की मी सिकंदर - जगविजेता खाली हात आलो आणि खाली हात गेलो. म्हणून नम्रता अंगी बाळगू या.

बोरकरांच्या कवितेतील सुंदर ओळी सांगतात -
''पक्व फळापरी मी पण ज्यांचे आपोआप गळले रे
जीवन त्यांना कळले रे, जीवन त्यांना कळले रे ।''
एका मुस्लीम संताने देखील म्हटले आहे,
''झुकना तो ज्ञानी की शान है,
अकडना मुर्दे की पहचान है ।''
ज्ञानवंत हे नेहमी नम्र असतात. शेवटी एवढंच सांगावसं वाटतं,
''जिसके मन से प्रज्ञा जगी, होय विनम्र विनित ।
जिस डाली को फल लगे, झुकने की है रीत ॥''
फळं लागलेली फांदी नेहमी वाकलेली असते.

***

७८. संघ



एका फळविक्रेत्याकडे थांबलो होतो. मी विचारले, ''आज काय भाव आहे द्राक्षांचा...?'' तो म्हणाला ''साठ रू. किलो'' जवळच, सुट्टी द्राक्षे ठेवली होती मी त्याला म्हणालो ''यांचा काय भाव आहे''? तो म्हणाला ''पंचवीस रूपये किलो'' मी त्याला विचारले यांचा भाव साठ रूपये व यांचा भाव २५ रूपये इतका कमी असे का? तो म्हणाला साहेब दोन्हीही द्राक्ष एकाच बागेतली आहेत. दोन्हीही गोड व चांगलीच आहेत. पण ही घडात - एकसंघ असल्याने साठ रूपये व ही घडातून तुटून एकेक झाल्याने २५ रूपये. मी समजून गेलो. जोपर्यंत आपण एकसंघ आहोत तोपर्यंत आपली किंमत ही उच्चतम असते. ज्याक्षणी आपण संघातून विलग होऊन एकटे होतो तेव्हा आपली किंमत खूप खाली आलेली असते.

म्हणून कुटूंबात - नातेवाईकांत, संघात राहण्यासाठी आपली धडपड चालू असते. या पृथ्वीतलावर एकटा माणूस फार मोठे काम करू शकत नाही. त्यासाठी संघाचीच गरज असते. अमेरिकेत विवेकानंद दोन लाख श्रोत्यांसमोर म्हणाले, ''आज मी एकीच्या प्रेमात पडलोय.'' सगळी सभा अवाक झाली, विचार करू लागली अशी कोण लावण्यवती, नशीबवान युवती आहे जिच्या प्रेमात हा राजबिंडा योगी पडला आहे ? विवेकानंद सर्वत्र कटाक्ष टाकत म्हणाले, ''जिच्या प्रेमात मी पडलो ती म्हणजे दुसरी-तिसरी कोणीही नसून ती म्हणजे संघटना होय, टीम होय.'' विवेकानदांनी देखील संघभावनेचे महत्व पटवून दिले होते.

भगवान बुद्ध देखील म्हणतात, ''संघम् शरणम् गच्छामि !''

पानिपतच्या युध्दात अहमदशाह अब्दाली रणनिती, युद्धकौशल्याची आखणी करत असताना नदीच्या पैलतीरावरून पलीकडच्या काठावरील मराठ्यांच्या छावणीची पाहणी करत होता. त्यावेळी मराठ्यांच्या छावणीत जागोजागी चुली पेटलेल्या त्याला दूरवरून दिसल्या. मराठ्यांचे सैन्य नेमके किती याची विचारणा त्याने गुप्तहेरांशी केली तेव्हा त्याने हुजुर मराठ्यांचं सैन्य फारस नाही. तेथील प्रत्येक सैनिकाने आपल्या स्वयंपाकासाठी स्वतंत्र चुल पेटवली आहे. त्यावेळेस चुटकी वाजवून अब्दाली म्हणाला, ''आपण शंभर टक्के युद्ध जिंकणार कारण जे सैनिक अन्न शिजवताना पण एकत्र येत नाहीत ते राष्ट्रासाठी एकदिलानं कसे लढतील?'' पानिपतचा, इतिहास आपणास माहीतच आहे. म्हणून संघाने एकत्र येणे ही आवश्यक गोष्ट आहे. संघात लोक वेगवेगळया विचारांचे असतात, म्हणतात ना, ''व्यक्ती तितक्या प्रवृत्ती'' त्यांना एकत्र बांधून ठेवणे हे नेत्याचे कौशल्य असते.

भगवान बुद्ध म्हणतात, ''एकमेकांना समजुन घेणारा, एकमेकांवर प्रेम करणारा, एकमेकांना पडत्या काळात साथ देणारा, एकमेकांचे हित चिंतणारा, एकमेकांची प्रगती करणारा, एकमेकांचा आदर करणारा असा संघ नेहमी पुढे जातो म्हणून संघभावना टिकवण्यासाठी कार्यकर्त्यांनी आपल्या अहंकाराला तिलांजली देणे आवश्यक आहे. बऱ्याचशा सुशिक्षित बांधवांमध्ये अहंकाररूपी राक्षस मधेमधे डोके वर काढत असतो.

डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर म्हणाले होते, ''सुशिक्षित लोकांना एकत्र आणणे म्हणजे बेडकांचे तराजूत वजन करण्यासारखे आहे. एक तराजूत टाकताना दुसरा झटकन उडी मारून बाहेर पडतो म्हणून संघ तयार करून सर्वांनी एकविचारांनी एकत्र राहणे आवश्यक असते. यासाठी नेता हा देखील नि:स्वार्थी व लोकप्रिय असावा लागतो. नेपोलियनचे सैनिक त्याने दिलेला आदेश तंतोतंत पाळायचे. त्यावर कोणीही प्रतिप्रश्न किंवा शंका घेत नसत. नेपोलियनचे यश यातच दडलेले होते. शेवटी एकता व आज्ञाधारकता एकत्र आली व संघभावना वाढीस लागली की यशाची दारे उघडणे सोपे जाते. शेवटी संघ टिकवण्यासाठी - त्याग व नि:स्वार्थता अंगीकारून खालील गीत आत्मसात करूया ।

''एक दुसरे से - करते है प्यार हम, एक दुसरे के लिए - बेकरार हम,
एक- दुसरे के वास्ते मरना पडे तो, है तैयार हम - है तैयार हम ।''

***

७९. सकारात्मक ऊर्जा



एक फुगेवाला जत्रेमध्ये हेलियम वायू भरलेले (गॅसचे) फुगे विकून उदरनिर्वाह करायचा. मध्येच तो एखादा फुगा आकाशात सोडायचा. उंच उडत जाणारा फुगा पाहून मुले फुगे घेण्यासाठी पालकांना आग्रह करायचे व त्याचा धंदा जोरात सुरु व्हायचा. एका लहान मुलाने या फुगेवाल्याला प्रश्न केला, काका या निळया रंगाच्या फुग्याप्रमाणे पिवळा रंगाचा फुगा पण आकाशात उडेल का ? मुलाची ही जिज्ञासा पाहून फुगेवाला म्हणाला, बाळा.. फुगा हा रंगामुळे नाही तर त्याच्या आत जे काही आहे त्यामुळे तो हवेत उंच उडत जातो. हीच गोष्ट आपल्या दैनंदिन आयुष्यातही लागू पडते, आपल्या रंगावर नाही तर आपल्या अंतरंगात काय आहे यावर आपली उर्ध्व किंवा अधोगती ठरलेली असते. अंतरंगातील ही गोष्ट म्हणजे आपला दृष्टीकोन, आपली मनोवृत्ती.

बीजामधून रोप झेपावते ! पण बीजच नसेल तर रोपाचे अस्तित्व असू शकेल काय? अगदी त्याचप्रमाणे माणसाची प्रत्येक कृती ही त्याच्या विचारातून आकाराला येत असते. आपले मनातले विचार हे आपल्याला सुखी किंवा दु:खी करत असतात. आपले कर्म म्हणजे प्रत्येक कृती हे विचारांचे बाह्य प्रक्षेपण असते.

मंगेश पाडगांवकर म्हणाले होते, 'पेला अर्धा भरला की सरला' हे तुम्हीच ठरवायचे असते. तुम्हाला सुखी व्हायचे असेल तर आपल्या विचारांना सकारात्मकतेचे बळ द्या. जसा विचार कराल तसेच तुम्ही व्हाल. भगवान बुध्द म्हणतात वाईट विचारांनी - वाईट कर्म करणाऱ्या माणसाच्या मागे दु:ख अशाप्रकारे लागते जसे बैलगाडीला जुंपलेल्या बैलाच्या मागे बैलगाडीचे चाक आणि चांगल्या विचारांनी चांगले कर्म करणाऱ्या माणसाच्या

मागे असे सुख लागते की जशी त्याच्याबरोबर त्याची सावली. म्हणून नेहमी स्वत:बाबत आपण काय विचार करतो या स्वसंवादावर लक्ष देऊन नकारात्मकता हद्दपार करण्याची मनाला सवय लावली पाहिजे.

हातगाडीवर सफरचंद विकणाऱ्या माणसाने सफरचंद ७० रू. किलो असा फलक गाडीवर लावला होता. संपूर्ण गावातून सफरचंद ७० रू. किलो असे ओरडत, दिवसभर गावातून फिरला पण त्याला असा एकही ग्राहक भेटला नाही. ज्याने त्याला ७० रू. पेक्षा जास्त रूपये किलोमागे दिले. लोकांनी त्यापेक्षा कमी भावाने त्याच्याशी व्यवहार केला.

मित्रांनो या उदाहरणावरून एवढच शिकुया, आपण समाजात जेवढी आपली किंमत-स्वमुल्य लावतो, तेवढीच किंमत किंवा त्यापेक्षा कमी किंमत समाज आपल्याला देतो, म्हणून स्वत:ला मूल्यवान समजा. स्वत:विषयी खूप आदर बाळगा फक्त अहंकार बाळगू नका. तुमच्या विचारावर हे सर्व अवलंबून आहे.

हेलन केलरला एका श्रोत्याने विचारले 'दृष्टीहिनतेपेक्षा मोठे दुर्भाग्य काय आहे?' त्यावर त्या म्हणाल्या दृष्टी असूनही ज्याच्या डोळ्यापुढे महान स्वप्ने नाहीत, ज्याच्यात सकारात्मक दृष्टीकोन नाही हे दृष्टीहिनतेपेक्षा मोठे दुर्भाग्य आहे. हेलन केलर या अंध, असूनही त्यांच्या सकारात्मक वृत्तीच्या सहाय्याने त्यांच्या शिक्षीका ॲनी सुलिव्हेंन यांच्या मदतीने त्यांनी लोककल्याणाच्या माध्यमातून अमेरिकेतील उच्चतम नागरी सन्मान मिळविला.

थॉमस अल्वा एडिसनच्या कारखान्याला वयाच्या ६५ व्या वर्षी आग लागली आणि सर्व मालमत्ता जळून खाक झाली. त्यावर प्रतिक्रिया व्यक्त करताना ते म्हणाले ''चला आयुष्यातील सर्व चुका जळून गेल्या, पुन्हा एकदा नव्याने कामाला सुरूवात करूया.'' या घटनेनंतर सकारात्मक विचारांच्या उर्जेतून त्यांनी तीनच आठवड्यात ग्रामोफोनचा शोध लावून उत्पादनाला सुरूवात केली. यशासाठी व आनंदी जीवन जगण्यासाठी असा सकारात्मक दृष्टीकोन हवा त्यानेच आयुष्य उन्नत होते.

शेवटी एवढंच सांगावसं वाटत...

''मंजिले उन्ही को मिलती है, जिनके सपनो में जान होती है ।
पंख होने से कुछ भी नही होता, होसलो से उडान होती है ।''

***

८०. माझिया मना !



२० वर्षे नामांकित कारखान्याच्या नगर रोडच्या विभागामध्ये कामाला जात होतो. कारखान्यापासून १ कि.मी. अंतरावर घर, सर्व दिनचर्या, छान चालली होती. विभागामधील कर्मचाऱ्यांची मुख्य विभागामध्ये बदली करणार आहे अशी कुणकूण कानावर आली होती. एके दिवशी फॅक्टरी मॅनेजर आले व म्हणाले तुम्हा कर्मचाऱ्यांची काही कारणास्तव कोथरूडच्या मुख्य विभागामध्ये बदली करण्याचा निर्णय व्यवस्थापनाने घेतला आहे. ही बदली टप्याटप्याने करण्यात येणार आहे असे आम्हा कर्मचाऱ्यांना सांगितले. माझ्या मनामध्ये गोंधळ उडाला, अनेक प्रकारच्या विचारांचे काहूर माजले. एकाच तासात अनेक परिचित अधिकाऱ्यांना फोन करून एकच प्रश्न विचारत होतो. बदली सगळयांचीच करणार का ? मन उदास झाले होते. बदली स्विकारणं त्याला मान्य नव्हते. अधिकाऱ्यांच्या उत्तराची वाट पाहताना माझं मन फारच घाई-गडबड करत होतं. मनातील विचारांकडे साक्षीभावानं पाहताना ओठातून एक गाणं बाहेर पडलं, ''ये बेकरारी क्यू हो रही है । ये जानता ही नही ... दिल है के मानता नही.'' गौतम बुद्ध म्हटल्याप्रमाणे प्रिय स्थितीचा वियोग हे दु:खाचे कारण - अनुभूतीवर उतरले.

खरोखर मित्रांनो मनाला व शरीराला एका विशिष्ट गोष्टीची सवय झाली कि त्याचा त्याग करणं व बदलाला स्विकारणं त्याला मान्य नसतं. अमेरिकेत २० वर्षांच्या एका तरूणाला खुनाच्या आरोपातून ५० वर्षांची शिक्षा लागली होती. परंतु त्याचे तुरूंगातील वर्तन इतके चांगले होते कि

त्याची निम्मी शिक्षा माफ करून २५ वर्षानंतर त्याला सोडून देण्यात आले. तो बाहेर पडला - त्यावेळचे जग वेगळे होते. भाषा बदलली होती. परिवारातील कोणीही उरले नव्हते. आई-वडिलांचा मृत्यू झाला होता. जगरहाटी बदलली होती. धावणाऱ्या गाड्या -गर्दीचे रस्ते, निराधारता, गोंगाट या सर्व गोष्टींनी तो भयभीत झाला व परत तुरूंगाधिकाऱ्याला भेटून मला इथेच ठेवा अशी विनवणी करू लागला. तुरूंगांच्या भिंतीशेजारील मोकळया जागेत तो रात्री झोपायचा व दिवसभर खुल्या कारागृहाच्या शेतात काम करायचा तेथे त्याला भोजन मिळत असे. कालांतराने त्याच्यासाठी कोठडीचीही व्यवस्था करण्यात आली. मरेपर्यंत तो त्या तुरूंगाच्या परिघाबाहेर गेला नाही. आपले मन देखील असेच तुरूंग निर्माण करून त्यात राहू इच्छिते. त्याठिकाणी आपल्याला पीडा, त्रास, दुःख झाले तरी आपण बदल स्वीकारायला तयार नसतो. गदिमांनी म्हटल्याप्रमाणे ''जग हे बंदिशाळा-जो तो येथे पथ चुकलेला'' हा मनाचा स्वभाव बदलायचा कसा? कारण निसर्गात प्रत्येक गोष्ट परिवर्तनशील आहे. स्वयंपाक स्त्रीनेच करायचा हा विचार मस्तकात पूर्णतः भिनला असल्याने पाकसूत्रे माहीत असली तरी मन त्याकडे जायला नको म्हणते.

रस्ता, चुकलेल्या कोळी व त्यांच्या बायकांची रात्री एका चांगल्या प्रशस्त बंगल्यामध्ये झोपायची व्यवस्था लोकांनी केली. पण त्यांना रात्रभर झोपच आली नाही कारण मासे ठेवणाऱ्या टोकऱ्याचा उग्र दर्प तेथे अजिबात नव्हता. अशाप्रकारे मानवी मन हे आपला तुरूंग सोडावयास तयार नसते. विवेकानंद म्हणतात ''हे परमेश्वरा या जगात मी जे बदलू शकतो ते बदलण्याची ताकद मला दे - जे मी बदलू शकत नाही त्याबरोबर जुळवुन घेण्याची कुवत मला दे व मी काय बदलू शकतो व काय बदलू शकत नाही हे समजण्याचं शहाणपण देवा तू मला दे । हे साध्य करण्यासाठी मनाचा व्यायाम करणे गरजेचे आहे. कारण हजार युध्द जिंकण्यापेक्षा मनाचं एक युध्द जिंकणारा योध्दा सर्वश्रेष्ठ असतो. हे युध्द जिंकण्यासाठी व विषम परिस्थितीत आनंदाने जीवन जगण्यासाठी मनाला ध्यानाची जोड द्या. मन सबल व निर्मल करा. आपल्या तुरूंगातून, स्वनिर्मित कोषातून बाहेर पडा. आकाशात उंच भरारी घ्या. रामदास स्वामींनी म्हटल्याप्रमाणे, ''जिथे राम नाही - ते धाम सोडून द्या ।''

***

८१. देवाचा मित्र



एक छोटा मुलगा रणरणत्या उन्हात फुलांचे गजरे विकत होता. ऊन खूप होते. तो मुलगा घामाघुम झाला होता. त्याचे अनवाणी पाय भाजत होते. तो पाय सारखा वर-खाली करत होता. तरीही चिकाटी न सोडता तशा रखरखत्या उन्हात पाय भाजत असतानाही तो गजरे विकत होता. त्याचे भाजणारे पाय बघून एका सज्जन माणसाला फारच वाईट वाटलं. त्याने समोरच असलेल्या दुकानातून त्या मुलांसाठी एक चप्पल खरेदी केली आणि त्या मुलाला दिली. त्या मुलाला तो म्हणाला ही चप्पल घाल. तुला मी ती भेट देतोय. यामुळे तुझे पाय भाजणार नाहीत.

मुलगा लहान होता. त्याला त्याचं अप्रुप वाटलं. त्याने लगेचच चप्पल घालून बघितली. त्याला खूप छान वाटलं. तो आनंदी झाला. आनंदात त्या मुलाने त्या माणसाचा हात धरला व त्याला म्हणाला, काका, तुम्ही देव आहात का? या प्रश्नावर तो सज्जन गृहस्थ आपले दोन्ही हात कानाला लावून म्हणाला, अरे नाही रे बाबा, मी देव नाही. मुलगा पुन्हा तसाच निरागस हसला. म्हणाला, काका-तुम्ही देव नाही मग नक्कीच देवाचे मित्र असणार. मी कालच देवाला प्रार्थना केली होती. माझे पाय खूप भाजतात. मला चप्पल हवीय. देवानेच तुम्हाला पाठवलं. तुम्ही देवाचे मित्रच असणार, हे वाक्य ऐकताच त्या सज्जन माणसानं त्या मुलाला जवळ घेऊन दोन वाक्य बोलून तेथून त्या मुलाचा निरोप घेतला. संपूर्ण वाटेत त्या सज्जन माणसाच्या मनात एवढाच विचार घोळत होता, आपल्याला देव होता येत

नाही. पण देवाचा मित्र होणे मात्र सहज शक्य आहे. खरोखर मित्रांनो आपल्यापैकी कुणीही देवाचा मित्र होऊ शकतो.

स्वामी विवेकानंद म्हणायचे ज्याला चालत्या बोलत्या माणसातला देव कळत नाही त्याला दगडातला देव काय कळणार ? ''शिवभावे - जीवसेवा'' हा मंत्र स्वामीजींनी तरूणांना दिला होता.

गाडगेबाबा तर किर्तनात सांगायचे जगाचा नियंता असलेला देव देवळात कोंडू नका. देवाला कर्मकांडांची गरज नसते. एकदा नाशिकला काही शिष्यांनी गाडगेबाबांना विचारले ''बाबा, तुम्ही आम्हाला देव दाखवू शकाल का ?'' बाबा म्हणाले ठीक आहे. उद्या दाखवतो, असे ते म्हणाले व सकाळी सुर्याचा लालसर गोळा वर येताच साऱ्यांना म्हणाले, हे पहा- हा आपला देव-नमस्कार करा याला. हा बारा महिने आपल्यासंगे राहतो. या सुर्यनारायणासारखे अनेक नारायण तुमच्या समोर उभे ठाकतील. कदाचित रंजले-गांजलेले असतील त्यांना मदत करा. त्यांची सेवा करा आणि पुढे ते म्हणाले,

''शेंदूर माखोनिया धोंडा । पाया पडती पोरे रांडा ।
सोडोनिया खऱ्या देवा । करी धोंड्याची सेवा ।।''

म्हणजेच माणसातच त्यांनी देव पाहिला होता.

देवासाठी बळी दिलेल्या मुक्या प्राण्यांच्या हत्येला त्यांचा तीव्र विरोध होता. देवासाठी मुक्या प्राण्यांचा बळी ही परमेश्वराची थट्टा आहे असे ते म्हणत.

''असा कसा तुमचा देव । घेतो दुसऱ्याचा जीव ।।''

आचार्य गोएंकाजींना विचारले - देव म्हणजे काय ?

ते म्हणाले ''सत्य ही ईश्वर है - परमसत्य ही परमेश्वर है ।''

आपण देवाला प्रसन्न करण्यासाठी देवत्व मिळवण्यासाठी अनेक प्रकारची कर्मकांड करतो. तुकाराम महाराज म्हणतात ''ज्याचा अभिमान गेला - तुका म्हणे तोच देव झाला''

म्हणून अहंकाराला-अभिमानाला मूठमाती देऊन देवत्व प्राप्त करा. देवत्व प्राप्त करणे किती लोकांना शक्य आहे माहित नाही. पण आपण सर्वजण 'देवाचे मित्र' मात्र नक्की होऊ शकतो.

***

८२. मनाचे सामर्थ्य



शिवाजी महाराजांवर तहात सगळे गड मुघलांना ताब्यात देण्याची वेळ आली. महाराज मनाने खचले. जिजाबाईने महाराजांना आपल्या जवळ घेऊन म्हटलं, ''शिवा-माझ्या लेकरा, सगळं गेलं तरी चालेल, पण तुझ्या मनाची उभारी जाऊ देऊ नकोस.'' आपल्या मुलाच्या मनाची खचलेली उभारी वाढवणारी माता जिजाऊ होती म्हणून शिवाजी महाराज जाणते राजे म्हणून उदयास आले. खरोखर मित्रांनो मनात प्रचंड प्रमाणावर सामर्थ्य असते, त्यास प्रकट करणे आपल्याच हातात असते. गुजरात मध्ये २००१ साली झालेल्या भुकंपात वर्षभर लकव्याने अंथरूणावर खिळून राहिलेला रोगी समोर इमारती पडताना पाहून उठून जोरात पळत सुटला ही ताकत आली कोठुन ?

मनाच्या अंतरंगात प्रचंड ऊर्जा असते. मानसिक विचार हा आत्मप्रतिमा - स्वप्रतिमा तयार करत असतो. या आत्मप्रतिमेला सकारात्मक विचारांच्या आधारे सबल करता येते. कधी कधी या आत्मप्रतिमेला अज्ञानाने आपणच दुर्बल करून नैराश्याकडे जात असतो.

एक शेतकरी होता, त्याचा भोपळयाचा मळा होता. सहजच गंमत म्हणून त्याने वेलावर लटकणाऱ्या एका लहानशा भोपळयावर एक काचेची बरणी बांधली, भोपळे काढताना त्याच्या लक्षात आले की बरणीतील भोपळा बरणीच्या आकाराएवढाच वाढला. भोपळयाला ज्या मर्यादांनी आपण सिमित केले, त्या पलीकडे त्याची मजल जाऊच शकत नव्हती. मनाचेही असेच होते. संकुचित, स्वार्थी व अशुध्द मन - दुर्बल असते. मनात काय विचार चाललेत - मन स्वत:बदद्ल किंवा एखाद्या घटनेबदद्ल

काय विचार करत आहे यावर Self talk त्या कार्याची यशस्विता अवलंबून असते.

विचार शरीरात अनेक प्रकारचे स्त्राव व तरंग निर्माण करतो. एका माणसाला मृत्यूदंडाची शिक्षा द्यावयाची होती. त्याच्यासमोर नाग आणला व त्या माणसाचे डोळे बांधून त्याला दोन पिना टोचल्या. नाग आपल्याला चावला या भितीनेच त्याच्या शरीरात अनेक नकारात्मक स्त्राव (विष) तयार होऊन श्वासाची गती इतकी वाढली कि तो मृत्यूमुखी पडला. नुसत्या दोन पिना तर टोचल्या होत्या, पण भयप्रद विचारांनी त्याला मृत्यूला सामोरे जावे लागले म्हणून विचारांवर लक्ष ठेवून नकारात्मक विचारांना सकारात्मक केल्यास दु:खमुक्तीच्या रस्त्यावरचा प्रवास सुरू होतो.

युद्धातील लढवैय्या हत्ती म्हातारपणी चिखलात रूतला. बराच प्रयत्न करून त्याला बाहेर काढता येईना. शेवटी तो मनाने खचून खाली बसला. माहूताने अनेक लोकांच्या सहाय्याने वेगवेगळया दोऱ्या-काठ्या वापरून त्याला बाहेर काढण्याचा प्रयत्न केला पण सर्व प्रयत्न अयशस्वी ठरले. तेथून गौतम बुद्ध जात असताना लोकांनी ही समस्या त्यांना सांगितली. बुद्धांनी लोकांना हत्ती हा पूर्वीचा युद्धलढवैय्या असल्याने चिखलाच्या चारही दिशेला युद्धाचे वातावरण तयार करून युद्धनगारे वाजवण्याचा सल्ला दिला. या कृतीने नगाऱ्याचा ध्वनी ऐकून हत्ती शरीराची हालचाल करून उठून जोरात मुसंडी मारून चिखलाच्या बाहेर पडला. हत्तीच्या आत चिखलातून बाहेर पडण्याची प्रचंड ऊर्जा मुळातच होती. फक्त तिला जागवण्याचे काम लोकांनी युद्ध नगाऱ्यांच्या माध्यमातून केले.

म्हणून आपल्या आत असलेल्या प्रचंड ऊर्जेच्या स्त्रोताला जागवण्यासाठी सकारात्मक विचार करा व मनाची उभारी वाढवा. त्यासाठी मनाला ध्यानाची जोड द्या व मनोमन यशप्राप्तीसाठी अंर्त:मनाला एवढंच सांगा,

''कदम - कदम पर दक्ष है । विजय हमारा लक्ष है ।।''

***

८३. दैव जाणिले कुणी ?



अभिजित व प्रिया एकमेकांना अनुरूप जोडी खूप गरीब कुटूंबात काबाडकष्ट करून अभिजित जन्मलेला, कसाबसा स्थिरस्थावर झाला होता. लग्नानंतर एकाच वर्षात प्रियाचा अपघात होऊन तिला दोनही पाय गमवावे लागले. मेंदूला झालेल्या आघाताने प्रिया कोमात गेली. सोने-नाणे-गाडी-घर सर्व काही विकून अभिजितने प्रियाची दवाखान्याची बिले भरली. परंतु हाती यश आले नाही. प्रियाची प्राणज्योत मालवली. कर्जबाजारी झालेल्या अभिजितला अशातच एका अमेरिकन कंपनीच्या डिलरकडे मित्राच्या मदतीने अकौंटंटची नोकरी मिळाली. साहेबांच्या सह्या घेण्यासाठी अभिजितला वारंवार बंगल्यावर जावे लागे. या जाण्यायेण्यातच साहेबांची मुलगी रूपाली अभिजितच्या प्रेमात पडली. अभिजित व रूपालीचा विवाह साहेबांनी थाटामाटात लावून दिला. रूपाली ही मालकाला एकुलती एक मुलगी असल्याने आज ‘बल्क’ कारखान्याचा अभिजित ‘मॅनेजिंग डायरेक्टर’ आहे. दुसरे एक उदाहरण इलेक्शनसाठी वॉर्ड राखीव झाल्यामुळे पक्षाकडे उमेदवारच नव्हता. झोपडपट्टीत राहून ग्रॅज्युएट झालेल्या गुलाबला पक्षाने स्वत:हून उमेदवारी देऊन स्वत: पैसे खर्च करून निवडून आणले. त्याचवर्षी महापौर पद राखीव उमेदवारासाठी जाहीर झाले. कालचा बेरोजगार गुलाब महापौर म्हणून आज दिव्याच्या गाडीत फिरतोय.

वरील दोन्ही उदाहरणावरून दैवाच्या खेळाची प्रचीती येते. पुर्वसंचिताचे फळ चांगले असेल तर दुष्ट व पापी माणसे पण पैसा-प्रसिध्दी-सत्ता अर्थात

सर्व बाजूंनी सुखी दिसतात. पूर्वसंचित दूषित असेल तर सज्जनाला देखील दुःखात दिवस काढावे लागतात. त्यामुळे पुर्वसंचिताच्या पाप-पुण्याच्या प्रतापाने सुख-दुःखाचा आलेख वर-खाली होत असतो. पण वर्तमानकाळातील कर्माचे मात्र आपण स्वत: मालक असतो.

सर्व काही आपल्या कर्मानेच घडते. आपण मात्र इतरांना दोष देत बसतो. म्हणून तर रामदास स्वामी म्हणतात,

''घडे भोगणे - सर्व ते कर्म योगे, मतिमंद ते खेद मानी वियोगे,
मना तूचि रे पूर्वसंचित केले, तयासारखे भोगणे प्राप्त झाले ।।''

खरोखर कर्माची गती गहन असते. म्हणून कर्मफलसिध्दांत नीट लक्षात घेऊन कर्मगतीला उर्ध्वगती देऊन आपले परमकल्याण साधायचे कि कर्मप्रवाहात पडून प्रवाहपतीतासारखे चुकीचे काम करून कोठेतरी वहात जाऊन अधोगती प्राप्त करून घ्यावयाची हे ज्याचे त्यानेच ठरवायचे असते. म्हणून संत - महंत म्हणतात - ''शुभ चिंतावे, शुभ इच्छावे, वचनी शुभ बोलावे ।
सत्कर्माच्या पुण्याईने, नर जन्माचे सार्थक व्हावे ।।''

निसर्गाचा कर्मफलसिध्दांत हा सर्वांना समान असतो. गौतम बुद्ध म्हणतात. ''कुशल चित्ताने एखाद्याने चांगले कर्म केले तर सुख त्याच्या पाठीमागे असे येईल, जसे बैलगाडीला जुंपलेल्या बैलाच्या मागे गाडीचे चाक व एखादयाने दुषित चित्ताने कुकर्म केले तर दुःख त्याच्यामागे असे येईल जसे त्याच्याबरोबर त्याची सावली.'' जोपर्यंत हिटलर चांगल्या मनाने लोकांसाठी-देशासाठी कार्य करत होता तोपर्यंत संपूर्ण प्रकृतीने त्याला साथ दिली. एक शिपाई-जर्मनीचा राष्ट्राध्यक्ष झाला पण ज्याक्षणी त्याने उन्मत्त होऊन दुष्कृत्ये चालू केली त्याक्षणी निसर्गाने त्याचा सर्वनाश घडवून आणला. त्याला आत्महत्या करावी लागली.

श्रीकृष्णाचा मित्र भक्त सुदामा कर्माच्या गहनतेचे वर्णन करताना म्हणतो,
''कर्माची गती खरोखर अतिगहन। आम्ही दोघे एकाच गुरूचे शिष्य ।
पण कृष्ण झाला पृथ्वीपती । माझ्या घरात खायला नाही माती ।।''
म्हणून यमनियम-शीलपालन करा व सुखाचे अधिकारी व्हा.
''जगी जीवनाचे सार, घ्यावे जाणूनी सत्वर ।
जैसे ज्याचे कर्म तैसे, फळ देतो रे ईश्वर ।।''

***

८४. पोपटपंची



रविवारचा दिवस, सुट्टी असल्यामुळे निवांत सोफ्यावर पेपर वाचत बसलो होतो. तेवढ्यात राजाभाऊचा फोन आला. तो म्हणाला अरण्येश्वर मंदिराच्या सभागृहात माझे गुरू दीनानाथ महाराजांचे प्रवचन आहे. आधी ते ज्ञानेश्वरीवर निरूपण करणार आहेत. त्यानंतर भक्तदर्शन व प्रसादग्रहण असा कार्यक्रम आहे. त्यानंतर तुम्हाला व त्यांना माझ्या घरी न्यायची माझी तीव्र इच्छा आहे. तरी आपण आवरून तयार रहा. मी आपल्याला न्यावयास येतो अशी विनंती राजाभाऊंनी केली. तासाभरातच राजाभाऊ कार घेऊन मला न्यायला आला व आम्ही दोघेही महाराजांच्या प्रवचनस्थळी पोहचलो. महाराज ज्ञानेश्वरीवर प्रवचन देते होते.

"जे जे भेटे भूत - ते ते मानावे भगवंत " (प्रत्येक प्राण्यात ईश्वराचा अंश आहे, तो ईश्वरच आहे.) यावर महाराजांनी अर्धा तास खूप सुंदर विवेचन केले. प्रवचन संपल्यावर भक्तमंडळींची तुडूंब गर्दी , साष्टांग दंडवत व आशीर्वाद प्रदान -प्रसाद ग्रहण कार्यक्रम संपल्यावर महाराज राजाभाऊंच्या गाडीत बसले. गाडीत महाराजांचा मान जप जोरात चालू होता.

नेमके मित्रमंडळ चौकात एका तरूणाने राजाभाऊच्या गाडीला डॅश मारला व तो राजाभाऊलाच शिवीगाळ करू लागला. मी दोघांना समजवण्याच्या प्रयत्नात असतानाच महाराज पुढे आले व त्यांनी त्या तरूणाला 'मला ओळखतो का?' हजारो लोक माझ्या पाया पडतात असे म्हणत महाराजांनी त्या तरूणाला धक्काबुक्की केली. मी महाराजांना हात जोडून गाडीत

बसवले व समझोता करून पुन्हा राजाभाऊंनी गाडी सुरू केली. राजाभाऊंच्या घरी महाराजांचे स्वागत जोरात झाले. माझ्या मनात एकच विचार जोरात घोळत होता. ''जे जे भेटे भूत - ते ते मानावे भगवंत'' प्रत्येक प्राण्यात देवच आहे हे अर्धा तास लोकांना समजावून सांगणारे महाराज वेळ आल्यानंतर समोरच्या माणसातील देवत्व का नाही पाहू शकले ? त्यावेळी आचार्य ओशोंच्या प्रवचनातील एक गोष्ट मला लगेच आठवली.

एका राजाकडे एक संन्यासी येतो. एकाच वेळी हजारो लोकांना आपल्या वक्तृत्वाच्या जोरावर 'अध्यात्म' समजावून सांगण्यात त्याची खूप किर्ती पसरलेली असते. एकदा तो राजाच्या राजमहालावर येतो. राजा आपल्या अलिशान बेडवर निवांत बसलेला असतो. दासी त्याला वारा घालत त्याची सेवा करत असते. राजाला तो संन्यासी सर्वस्वाचा त्याग करून अध्यात्ममार्गात प्रवेश करण्याचा सल्ला देतो. राजा, त्या संन्याशाला आपल्या राजवाड्यातच ऐश्वर्यसंपन्न खोली रहावयास देतो. दुसऱ्या दिवशी संन्यासी राजवाड्यासमोरच असलेल्या पिंपळाच्या पारावर जप करत बसलेला राजाला दिसतो. राजा आपल्या लोकांना चारही बाजूने राजमहाल पेटवण्यास सांगतो. राजमहाल पेटताच संन्याशाचे लक्ष पेटत्या राजमहालाकडे जाते, तो पळत राजाजवळ येऊन म्हणतो, महाराज हे काय केले ? महाराज संन्याशाला म्हणाले, तुम्ही तर सांगितले ना, सर्वस्वाचा त्याग करायला - म्हणून मी महालच पेटवून दिला. आगीचे उसळलेले डोम पाहून संन्यासी जोरात ओरडला. महाराज थांबा-थांबा. माझी लंगोट आतील रूममध्येच राहिलीय व तो पळत राजवाड्यात शिरला.

राजाला सर्वस्वाचा त्याग करावयास सांगणारा व हजारो लोकांना प्रवचन देणारा संन्यासी आपली लंगोट मात्र सोडू शकत नव्हता.

''बोले तैसा चाले त्याची वंदावी पाऊले'' अशी पाऊले आज दर्शन करावयास मिळतील का ? हा विचार माझ्या मनात आजही घोळतोय. खरोखर मित्रांनो प्रॅक्टीकल आयुष्य जगणं खूप महत्वाचं आहे.

एकनाथ महाराजांकडे एक आई आपल्या मुलाला घेऊन आली व हा खूप गोड खातो. याला समजावून सांगा, म्हणून विणवू लागली. नाथांनी तिला ७ दिवसांनी मुलाला घेऊन परत बोलावले व ७ दिवसानंतर त्या

मुलाला, 'बाळा, जास्त गोड खाऊ नकोस', म्हणून उपदेश केला. त्या बाईने नाथांना विचारले, एवढंच सांगायचं होतं मग ७ दिवस का लावले? त्यावर नाथ म्हणाले ७ दिवस मी स्वत: गोड वर्ज्य करून पाहिलं मग मी त्याला सांगितले खरोखर मित्रांनो आयुष्य प्रॅक्टीकल जगण्यासाठी विचार फक्त दिशा दाखवतात. त्याला कृतीची जोड देणे आवश्यक असते.

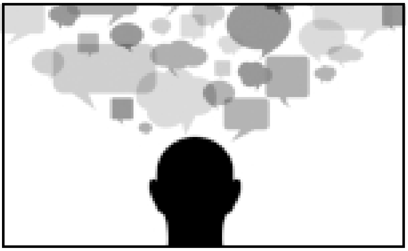
एका जहाजातून अत्यंत उच्चविद्याविभूषीत एक प्रोफेसर प्रवास करत होता. त्याच्या रूमवर चहा घेऊन आलेल्या सेवकाला तो म्हणाला, तुला ओशनोलॉजी (समुद्रशास्त्र) माहीत आहे का ? सेवक म्हणाला, साहेब मी अडाणी माणूस अंगठा बहादूर आहे. तत्क्षणी प्रोफेसर त्याला म्हणाला तुझे २५% जीवन व्यर्थ गेले. दुसऱ्या व तिसऱ्या दिवशी त्याने सेवकाला झुऑलॉजी व मेटलॉजीबद्दल विचारले. अडाणी सेवकाला तो म्हणाला तुझे ७५% जीवन वाया गेले. ४ थ्या दिवशी सेवक पळत पळत प्रोफेसर साहेबांकडे आला. साब-साब आपको Swimmology पता है क्या ? प्रोफेसर म्हणाला हा Swimmology सब मैं पढी है। सेवक म्हणाला साब आपको तैरना आता है क्या ? प्रोफेसर साब बोले नही - तब वह सेवक प्रोफेसर साब को बोला तो साब, आपने अपनी पूरी जिंदगी बरबाद की है। इस जहाज को टक्कर लगी है, पाणी अंदर आ रहा है। जो तैरना जानते है वो ही बचेंगे आप तो डुबकर मर जायेंगे । तो साब आपने अपनी (१००%) पूरी जिंदगी बरबाद कर ली ।

मित्रांनो पोहायचं शास्त्र शिकून जोपर्यंत कृतीत उतरवत नाही. तोपर्यंत ती पोपटपंचीच राहणार. म्हणून विवेकानंदानी म्हटल्याप्रमाणे "Take on idea" एक आयडीया घ्या व प्रत्यक्ष कृतीत उतरवा. मी आज उपवास करेन, मी कोणाला आज दुखावणार नाही, मी आज संयमाचा अभ्यास करेन, मी आज सायकलने प्रवास करेन अशा अनेक आयडीया घ्या व प्रत्यक्ष कृतीत उतरवा. पोपटपंची सर्व व्यर्थ आहे. मनाला प्रत्यक्ष कृतीत उतरवणे महत्वाचे आहे. चित्तशुध्दीचा अभ्यास करा. म्हणतात ना .

''जटा जूट माला तिलक - हुआ सिर को भार
वेष बदलकर क्या मिला - अपना चित्त सुधार.''

***

८५. विचारांची मांदियाळी



कास डॅलोची गायिका होण्याची खूप इच्छा होती. एका नाईट क्लब मध्ये गाताना ती वारंवार तिचे पुढे आलेले दात-ओठांनी लपवण्याचा प्रयत्न करत होती. त्यामुळे तिला सर्व एकाग्रता व शक्ती गाण्यात न लावता आल्याने तिचे सादरीकरण म्हणावे तसे झाले नाही. पुढे आलेले दात, आपला चेहरा विद्रुप करतात या विचारांनी तिला अपयश आले होते. तेथे समोरच बसलेल्या मानसशास्त्रज्ञाने हे जाणले. कार्यक्रम संपल्यानंतर तो तिला परखडपणे म्हणाला, ''दात लपवण्याचा प्रयत्न करू नकोस, नैसर्गिक व सहजपणे गा. तुझ्या आवाजात खूप गोडवा आहे. जे दात तू आज लपवतेस त्याकडे दुर्लक्ष कर. तेच तुला उदया संपत्ती मिळवून देतील.'' कास डॅलोचा नकारात्मक विचार त्या माणसाने बदलला. त्यानंतर संगीत क्षेत्रात कास दिग्गज म्हणून उदयास आली. विचारांची केवढी ही ताकद !

खरोखर मित्रांनो, जसा आपण विचार करू तशीच परिस्थिती आपल्यासमोर उभी राहते. तुमचे बँकेतील खाते, तुमच्या आनंदाचे खाते, तुमचे समाधानाचे खाते ही सर्व खाती किती मोठी आहेत किंवा त्यांचा आकार किती मोठा आहे हे तुमच्या विचारांवर अवलंबून असते. त्यामुळे नेहमी भव्य-दिव्य-सकारात्मक विचार करा. भव्य विचार करण्याच्या किमयेतली मुलभूत तत्व आणि संकल्पनाचा उगम पृथ्वीवर जन्म घेतलेल्या आजवरच्या सर्वोत्तम आणि भव्यतम विचार करणाऱ्यांच्या मनामध्येच झाला आहे. ख्रिस्ती प्रेषित डेव्हीड म्हणायचे, ''जसा तुम्ही विचार कराल -तसेच तुम्ही घडाल''. इमर्सनने म्हटले होते, ''जगावर विचारांचं राज्य असतं हे ज्यांना कळतं ती

माणसे थोर असतात. आपल्या संगतीचा थेट परिणाम आपल्या विचारांवर होत असतो. त्यामुळे निराश व नकारात्मक विचारसरणींच्या लोकांपासून दूर रहा. आपल्यामध्ये हे करण्याची क्षमता व पात्रता नाही. असे जेव्हा वाटू लागेल तेव्हा भव्य विचार करा, आपण दुबळे आहोत असा विचार केला तर खरोखरच तुम्ही दुबळे व्हाल''. इंग्रजी कवी डब्लू.सी. हेन्ले म्हणतात, ''आपण आपल्या नशीबाचे मालक - आत्म्याचे कप्तान यासाठीच असतो, कारण आपल्या विचारांना आपण नियंत्रित करू शकतो.''

जगात उपहास व निंदा करणाऱ्यांची संख्या मोठी असते, त्यांच्या विचारांचा स्वतःवर कसलाही परिणाम होणार नाही याची काळजी घ्या. हेन्री फोर्डने डेट्राईटच्या सडकेवर त्याचे ओबडधोबड रचनेचे पहिले स्वयंचलित वाहन आणले. त्याच्यावर खूप टीका झाली. लोक तुच्छतेने हसत होते. फोर्डने आपल्या सकारात्मक विचारांनी त्यात सुधारणा करत भरोश्याला पात्र असणाऱ्या मोटारगाड्यांची निर्मिती करून करोडो रूपये कमावले म्हणून माणसांनी सकारात्मक विचारशील राहिले पाहिजे. जन्मभर एकच ग्रंथ वाचून त्याला जगात तोड नाही असे म्हणत त्यातील वचनांना प्राधान्य देणे या गोष्टी विचारशीलतेला सोडून असतात. एखादी विभूती आदर्श मानून तिच्यासमानच होण्याचा प्रयत्न करणे हा आपल्या विचारांचा पराभव करण्यासारखे आहे. त्यामुळे आपल्या व्यक्तीमत्व विकासात अडथळा येऊन मनुष्य गुलामगिरीत लोटला जातो. विविध विषयावरचे ग्रंथ वाचणे, चाळणे, पहाणे त्यावर सारासार विचार करणे ही सवय लावून घेतली पाहिजे. शेक्सपिअर नेहमी म्हणायचे, ''जगात चांगल किंवा वाईट असं काहीच नसतं, आपले विचारच चांगल किंवा वाईट ठरवत असतात.'' गौतम बुध्दांनी सांगितले होते, ''मी म्हणतो म्हणून माझे ऐकू नका, एखादी गोष्ट तुमच्या विचारांच्या- अनुभूतीच्या आधारावर घासून पहा. तेच तुमच्यासाठी सत्य होय''. म्हणून ऐकताना, वाचताना आपण आपला स्वतंत्रपणे विचार करावा. घटनेने नागरिकांना विचारस्वातंत्र्य दिले ते स्वतंत्र विचार करण्यासाठीच. खरोखर जीवन ही एक विचारयात्रा आहे. तिच्या संदेहाची वरात निघावी, जाणीवेच्या नौबती झडाव्या व सत्यार्थप्रकाशाचे दर्शन घडत रहावे.

***

८६. सुखाचा मंत्र



रात्री १० चा सुमार, झोपायची तयारी चालली असताना रेडिओवर एक गाणं लागलं

''जिंदगी प्यार का गीत है, इसे हर दिल को गाना पडेगा। ।

जिंदगी गम का सागर भी है, हसके उस पार जाना पडेगा ।।''

खरोखर मित्रांनो जीवन हे सुखदु:खाचं मिश्रण आहे. वडिलांच्या मृत्यूनंतर दोन भावांनी संपत्ती वाटून घेतली. मोठा भाऊ उच्चशिक्षित पण लबाड आणि लहान अडाणी परंतु सज्जन. मोठ्या भावाने वाटपात शिताफीने लहान भावाची फसवणुक केली व किमती वस्तु स्वत:कडे ठेवल्या. वाटपानंतर काही दिवसांनी लहान भावाने मोठ्या भावाला घरातील व छताजवळील लाकडी तुळईला वडिलांनी कापडात काहीतरी बांधून ठेवल्याचे दाखवले. त्याने ते खाली काढून सोडवून पाहिले तर त्या कापडात एक किंमती हिरा व एक चांदीची काळी पडलेली अंगठी होती. लोभी व लबाड असलेल्या मोठ्या भावाने - हिरा आपल्याकडे ठेवला व चांदीची काळपट अंगठी लहान भावाला दिली.

मोठा भाऊ प्रचंड श्रीमंत - कार, बंगला सर्व काही मुबलक तरीही नेहमी व्याकुळ असायचा. बायकोबरोबर भांडणे करायचा. अधून-मधून दारू पिऊन मुलांना मारझोड करायचा. नंतर दारूचे प्रमाण वाढले. झोपेच्या गोळया घेऊ लागला. कामावर जाणे बंद झाले. नैराश्यात जाऊ लागला. कधी प्रचंड खूश - तर कधी प्रचंड नैराश्यात असलेल्या या भावाची समाजात अवहेलना होऊ लागली. कारण त्याच्या मनासारखे घडले की तो प्रचंड खुश व्हायचा व मनाविरूध्द घडले की खूप नाराज व्हायचा.

लहान भाऊ मात्र अगदी कमी संपत्ती असताना सुखी संसार करत होता. कारण वडिलोपार्जित मिळालेल्या चांदीच्या अंगठीवरचे वडिलांनी कोरलेले वाक्य तो रोज वाचायचा 'ये भी बदल जाएगा' म्हणून तो सुख आले तरी नाचायचा नाही व दु:ख आले तरी रडायचा नाही. मोठ्या भावाकडे सगळे ऐश्वर्य होते पण वडिलांचा 'ये भी बदल जाएगा' हा मंत्र नव्हता.

म्हणून मित्रांनो विपश्यनाचार्य सत्यनारायण गोएंकाजी म्हणतात...

'सुख आये नाचे नही, दु:ख आये नही रोय।

दोनो में समता रहे - उत्तम मंगल होय ।'

या जगातील प्रत्येक गोष्ट अनित्य व परिवर्तनशील आहे. गीतेत पण सांगितलं आहे. 'जो आज तुम्हारा है, वह कल किसी और का होगा ।'

म्हणून सुख आले तरी समता भाव राखून त्याचा आनंद घ्या व दु:ख आले तरी समता भाव राखून तटस्थ रहा, त्याला साक्षीभावाने पहा. कारण सर्वच अनित्य आहे.

सुखी होण्यासाठी सर्वात प्रथम आपण या प्रश्नांची प्रमाणिकपणे उत्तरे शोधली पाहिजेत. मी कोण? माझी ताकत किती ? मी काय करू शकतो? माझे ध्येय काय ? प्रत्येकाचा एक स्वतंत्र पिंड असतो.

अर्जुनाला ध्यान करावयास सांगणे किंवा बुध्दाला युध्द करावयास सांगणे, महात्मा गांधीना हिंसा करावयास सांगणे किंवा बरखाला लतादीदीसारखं गायला सांगणे म्हणजे चुकीचे व्यवस्थापन होय.

सगळयाच पालकांना मुलांनी इंजिनिअर, डॉक्टर व्हावसं वाटतं. सचिन तेंडूलकर दहावीत अनुत्तीर्ण झाला पण त्याच्या आवडत्या क्रिकेटच्या क्षेत्रात त्याच्या आई-वडिलांनी त्याला प्रोत्साहन देऊन, क्रिकेट जगताचा बादशहा म्हणून उदयास आणला.

ज्या दहावीच्या परिक्षेत सचिन तेंडूलकर नापास झाला, त्याच दहावीच्या पाठ्यपुस्तकात सचिन तेंडूलकरवर धडा आलेला आहे. म्हणून आपण आपला आणि आपल्या मुलांचा पिंड पाहूनच ध्येय निवडले पाहिजे व निवडलेल्या ध्येयाला सकारात्मक विचारांची जोड देऊन ध्येयप्राप्ती केली पाहिजे. सकारात्मक विचार मनाची सबलता वाढवतात. त्यामुळे प्रचंड आत्मविश्वास वाढतो. स्वामी विवेकानंद म्हणतात ''३३ कोटी देवांवर

तुमचा विश्वास असेल आणि स्वत:वर जर तुमचा विश्वास नसेल तर तुम्ही नास्तिक आहात ।''

म्हणून सकारात्मक ऊर्जा व आत्मविश्वास वाढवून आनंदी जीवन जगण्यासाठी मनाला सबल व निर्मल करण्यासाठी सकाळ-संध्याकाळ १५ मि. शांतपणे ध्यानाला बसा जाणाऱ्या-येणाऱ्या श्वासाला तटस्थपणे जाणत रहा, हाच मनाचा व्यायाम होय. हा करता-करता काही महिन्यातच तुम्हाला तुकाराम महाराजांच्या अभंगाची अनुभूती येईल.

'आनंदाचे डोही -आनंद तरंग'

***

८७. सद्‌गुण व नितीमत्ता



प्राचार्य शिवजीराव भोसलेंना एकदा पोलिस आयुक्तांनी विचारलं, ''सर स्नेहसंमेलनाला पोलिस बंदोबस्त न मागवता तुमच्या विद्यापीठाचं स्नेहसंमेलन शांततेत कसं काय पार पडलं? यापूर्वीच्या कुलगुरूंनी पोलिस बंदोबस्त घेऊन देखील भांडणे व मारामाऱ्या व्हायच्याच. शेवटी जास्त पोलिस फाटा पाठवायला लागायचा. तुमच्यात काय दैवी शक्ती वगैरे आहे का? हसत-हसत शिवाजीराव भोसले म्हणले, ''साहेब बरीचशी टारगट गुन्हेगारी प्रवृत्तीची मुले आमच्या विद्यापीठात आहेत. काही जण तर टोळीनेच कॉलेजमध्ये फिरत असतात. दुमडलेल्या बाह्या खाली घेऊन, वाकून मला आदराने नमस्कार करतात.''

स्नेहसंमेलनाला मी फक्त कोट घालून एका कोपऱ्यात स्टेजजवळ उभा होतो. अडीच ते तीन हजार विद्यार्थी शांतपणे बसून होते, ''प्राचार्य - भोसले सर समोरच उभे आहेत'', एवढाच विचार मुलांच्या मनात घर करायचा. २५०० ते ३००० विद्यार्थी शांतपणे बसुन होते. मी फक्त तेथे उभा होतो. त्यामुळे गॅदरिंग शांततेत पार पडले, याचा अर्थ कमिशनर साहेब ''सज्जनाला या जगात मान आहे'' सदगुणांची केवढी परिणामकता.

जसजसे आपण नितीमत्तेचे सद्‌गुणांचे आचरण करतो, तेव्हा निसर्गाची सारी शक्ती आपणाास पूर्णत: सहाय्य करत असते.

नितीमान प्रवृत्तीचे ठाण्याचे आयुक्त टी. चंद्रशेखर यांची ठाण्याहून बदली केली हे ठाणे वासियांना कळताच सूंपर्ण ठाण्यातील जनता रस्त्यावर आली, जागेवर तासाभरात सर्व व्यवहार ठप्प झाले. परिस्थिती नियंत्रणात ठेवण्यासाठी शेवटी मंत्र्यांच्या आदेशाला व सरकारला मागे हटायला

लागले व टी.चंद्रशेखर यांची बदली रद्द करून जनतेने सद्‌गुणांची महापुजा केली. नितीमान माणसाच्या शब्दात एक प्रकारची ताकद असते, स्वामी विवेकानंद म्हणतात 'निती' ही सुखाचा पाया आहे. सत्य व निती आकाशातून जमीनीवर फेकले तरी क्षणात उभे राहण्याची त्यांच्यात ताकद असते.

एकदा यंग्स मठ व चर्चिल विमानाने चालले होते. यंग्स मठ चर्चिलला म्हणाले, ''तुम्हाला गांधी माहित आहेत का? त्यांना तुम्हाला भेटायचे का? चर्चिल यंग्स मठला म्हणाले - मला गांधीजी माहिती आहेत पण मी त्यांना भेटू इच्छित नाही कारण जर मी त्यांना भेटलो तर ते माझे विचार व माझा दृष्टिकोन बदलून टाकतील. सदगुणांची केवढी ही ताकद. सदगुणी माणसाच्या विचारात समोरच्या व्यक्तीला पूर्णतः बदलण्याची ताकद असते.

नारदमुनींच्या सहवासात वाल्या कोळी - संत वाल्मीकी होतो तर अनेकांच्या हत्या करणारा अंगुलीमाल भगवान बुद्धांच्या संपर्कात येऊन भिक्षु होऊन निर्वाणाचा अधिकारी होतो. म्हणून समर्थ रामदास म्हणतात -

''मना तूचि रे एक क्रिया करावी । सदा संगती सज्जनांची धरावी'' ।।

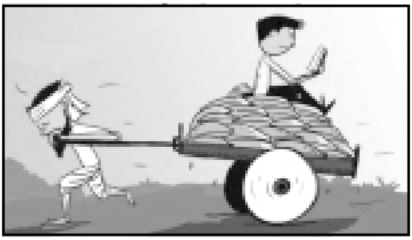
परंतु आधुनिक युगात कधी-कधी सज्जनाला दुर्जन त्रास देऊ पाहतात. त्यावेळी मात्र सदगुणी माणसाने पूर्ण शक्तिनिशी त्याचा बीमोड करावयास हवा. भगवान बुद्धाचा मध्यम मार्ग धारण करावयास हवा. बुद्ध म्हणतात, ''शरीर व वाणीने कठोर कर्म करताना फक्त मनात पूर्णतः करूणा व मैत्री असू द्या. कटूता येऊ देऊ नका.'' स्टीफन कोव्हे देखील म्हणतात, ''क्रिया करा-प्रतिक्रिया नको.''

कुंभार मडके बनवताना खाली मैत्रीचा हात ठेवून वरून मडके बडवतो ते मजबूत करण्यासाठी - तोडण्यासाठी नव्हे, म्हणून मनात मैत्री - करूणा ठेवून अन्यायाचा प्रतिकार करा. गीतेत भगवान श्रीकृष्ण अर्जुनास म्हणतात, ''अर्जुना समोर बांधव - गुरू, चुलते असतील तरी तू शस्त्र उचल व त्यांना मार कारण अधर्माचा नाश करणे हा क्षत्रियांचा धर्म आहे'' फक्त अधर्माविरूद्ध लढताना आपण धर्माची पायरी म्हणजे सदगुण व नितिमत्ता सोडू नये. मनात मैत्री व करूणा असू द्यावी.

शेवटी शांती व क्रांतीचा मध्य साधता आला तरच जीवन खऱ्या अर्थाने सुखी होईल.

***

८८. कधी होशील रे माणूस



सधन कुटूंबातील असलेल्या जयंतीभाईला देहुरोडच्या पुलावर स्कूटरवरून जात असताना ट्रकने उडवले. ट्रकचा वेग इतका होता कि जयंतीभाई पुलाच्या तुटलेल्या कठ्यावरून खाली असलेल्या रेल्वेच्या रूळांवर आदळून रक्तबंबाळ व बेहोश झाले. एका अनोळखी कारचालकाने लगेचच प्रसंगावधान राखून त्यांना स्वत:च्या कारने दवाखान्यात नेऊन संपूर्ण बील भरण्याची तयारी दाखवून त्यांच्यावर उपचार सुरू केले व जयंतीभाईच्या मोबाईलच्या आधारे घरच्यांना कळवले. लगेचच घरची मंडळी येऊन त्यांनी पुढील आवश्यक गोष्टी पूर्ण केल्या.

काही दिवसांपूर्वी जयंतीभाईंना महावीर फुड बँकेच्या वतीने ''व्यापारीभूषण'' पुरस्कार मिळाल्याची बातमी फोटोसह पाहिली. वर्तमानपत्रातील जयंतीभाईची हसरी प्रतिमा पाहून, मागे अपघाताच्या दिवशी मूर्च्छीत व रक्तबंबाळ झालेल्या या मित्राला मदत करून त्याचे प्राण वाचवणाऱ्या त्या करूणामय व्यक्तीविषयी मनात कृतज्ञता दाटून आली. आत्मकेंद्री या दुनियेत माणूस माझी गाडी - माझी माडी यात पूर्णत: अडकलेला आहे. यात देखील अशी देवमाणसे आहेत. म्हणूनच जग चालले आहे.

विवेकानंद म्हणायचे ''ज्याला चालत्या बोलत्या माणसातला देव कळत नाही, त्याला दगडातील देव कसा कळणार? मला अशी थोडीच माणसे द्या जी नि:स्वार्थी व शुध्द आहेत. मी जग बदलून टाकेल.''

स्वामीजींच्या स्वप्नातला नि:स्वार्थ व शुध्द मनुष्य ही भारताची आज गरज आहे. ''जे जे भेटे भूत - ते-ते मानावे भगवंत'' या संत ज्ञानदेवांच्या ओवीचे आचरण करणाऱ्या माणसांची आज गरज आहे.

अमेरिकेसारखे प्रगत राष्ट्र - ज्या राष्ट्रामध्ये जागोजागी सीसीटीव्ही कॅमेरे बसवलेत पण प्रगत अमेरिका स्वत:च्या राष्ट्राच्या अध्यक्षाला वाचवू

शकली नाही. केनेडीची हत्या झाली. पण आमच्या शिवाजी महाराजांवर वार करणारा हात मग तो कोणाचाही असो वरच्या वर तोडला जात असे. महाराजांच्या शरीराजवळ येऊच शकत नसे कारण महाराजांनी प्रेमाने - जीवाभावानी जोडलेली माणसे आपल्या डोळयाची सूक्ष्म दुर्बिण लावून महाराजांच्या देहयष्टीचे रक्षण करत असत. कारण महाराजांनी माणुसकीने - जीवाभावाने माणसे जोडली होती. म्हणून तर ते जाणते राजे म्हणून लोकप्रिय ठरले. मित्रांनो माणसाने पैसा निर्माण केला आहे - पैशाने माणूस नाही, यावर सखोल चिंतन करण्याची वेळ आज आली आहे.

आज माणूस माणसाला विसरू लागला आहे. घातपात, जातीभेद, बेरोजगारी, हिंसा, गुन्हेगारी दिवसेंदिवस वाढत आहे. माणुसकीचा ऱ्हास होत चाललाय. देहूला नळाचे पाणी भरपूर आले पण पुर्वी सर्वत्र दुमदुमणारी अभंगवाणी अजुन दुमदुमली पाहिजे. विजेच्या दिव्यांनी आळंदी प्रकाशमान झाली पण माऊलींच्या प्रज्ञेच्या दिव्याच्या प्रकाशाच्या रस्त्यावर आज आपण चालले पाहिजे.

सज्जनगड चिरेबंद पायऱ्यांनी सजेल पण समर्थांची पाऊले आता गडाला लागतील का ? रायगडावर आताषबाजीत पंतप्रधान येतील पण अंतर्धान पावलेला तो जाणता राजा पुन्हा दिसेल का ? इमारतीच्या उंची वाढल्या पण माणसे मनाने खुजी झाली.

राजाराम मोहन रॉय, टागोर असे विचारवंत म्हणत ‘‘आम्ही भारताचा भारत जगाचा व जग सर्वांचे आहे’’ शेवटी या जगात कोण-कोणाची या प्रश्नाचे उत्तर एकच आहे, सर्वच जण सर्वांचे आहेत. त्यासाठी प्रत्येक व्यक्तीने प्रथम स्वत:साठी, मग घरासाठी, मग समाजासाठी जगावे व राष्ट्र पुढे न्यावे. राष्ट्रामागे मात्र जग यावे व स्वधर्म, राष्ट्रधर्म, विश्वधर्म यांचे अनुक्रमे स्मरण करावे.

चिमणशेठला नसरूद्दीन फकीराने पिण्यास पाणी मागितले. उंच गादीवर रूबाबात बसलेला चिमणशेठ म्हणाला ‘‘माझा माणूस इथे नाही, पुढे जाऊन पी. दुसऱ्या दिवशी परत त्याच फकीराने चिमणशेठला पाणी मागितले. चिमणशेठ म्हणाला पुढे जाऊन प्या, माझा माणूस जरा बाहेर गेला आहे. नसरूद्दीन हसत -हसत चिमणशेठला म्हणाला ‘‘शेठ - तुम्ही माणूस कधी होणार ?’’ आज पुन्हा कवयत्री बहिणाबाईच्या त्या ओळींवर चिंतनाची गरज आहे, ‘‘अरे माणसा-माणसा, कधी होशील रे तू माणूस?’

***

८९. मनाचे अंतरंग

एक जपानी तरूण झेन साधूकडे गेला. जीवनात सुखी होण्यासाठी माणसाकडे काय असले पाहिजे याची एक यादी त्याने तयार केली होती. त्यामध्ये २५ गोष्टींचा समावेश होता. मोठा बंगला, देखणी व समजुतदार पत्नी, चार चाकी गाडी, भरपूर उत्पन्न, उत्तम व्यक्तीमत्व अशा अनेक गोष्टींचा त्यात समावेश होता. ती यादी त्या झेन साधूला देत तो तरूण म्हणाला आपण माझ्यापेक्षा अनुभव संपन्न व प्रज्ञावान आहात तेव्हा या यादीत अजून काही टाकायचे का? ज्यामुळे मनुष्य जीवनात सुखी होईल. त्या झेन साधुने ती यादी वाचून-मंद स्मित करत त्या यादीवर पेनाने फुली मारून त्या कागदावर एकच वाक्य लिहिले, ''आनंदी व समाधानी मन''.

मित्रांनो आपले मन जर शांत व आनंदी - समाधानी ठेवता येत नसेल तर कितीही भौतिक संपत्ती - मानमरातब - प्रतिष्ठा प्राप्त झाली तरी त्याचा नीट उपभोग घेता येणार नाही. मर्लिन मॅरो सारखी प्रसिध्द नटी लोकप्रियतेच्या शिखरावर असताना, कोट्यावधी रूपयाची मालकीण असताना तरूणपणीच आत्महत्या करते. आज पश्चिमेकडे ऐश्वर्यसंपन्नता असून मनोरूग्णांची संख्या वाढत आहे. लोक शरीराकडे लक्ष देऊ लागले आहेत. पण मनोबलतेकडे दुर्लक्ष करत आहेत. माणसाचे अंगबळ पावलोपावली त्याच्या उपयोगी पडते पण माणूस जर मनाने खचला तर हत्तीचे बळ असून देखील तो नाऊमेद होतो. ऐन कुरूक्षेत्रात हतबल झालेल्या अर्जुनाला विमनस्कता प्राप्त झाल्यामुळे महत्वाच्या क्षणीच त्याचा अवसानघात झाला होता. ९०% आजार हे मानवी मनाशीच संबंधित असतात. मन हे जीवननौकेचा मुलाधार आहे. बरेच लोक भेटतात, कुणाचे प्रपंचात मन नसते, कोण म्हणतं - माझं मन त्याला स्वीकारतच नाही, कोण म्हणतं - माझ्या मनातून ते जातच नाही, कोण म्हणतं माझ्या मनात भितीच बसलीय, मनातून उत्साहच गेलायं. मन थाऱ्यावर नसेल तर समोरची वस्तू असूनही

दिसेनाशी होते. मनाची खिन्नता, सुन्नता ही जीवनरस आटवून टाकते. 'मन हेच मोक्ष साधन' असे भगवंतांनी गीतेत सांगितले आहे. समर्थ रामदासांनी मनाचे श्लोक लिहून लोकांची मानसिकता संस्कारित करण्याचा प्रयत्न केला. संत तुकाराम महाराज पण म्हणतात, ''मन करा रे प्रसन्न, सर्व सिध्दीचे कारण । मोक्ष अथवा बंधन, सुख समाधान इच्छा ते ॥''

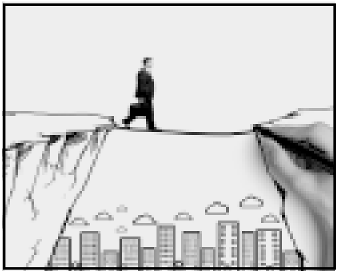
आपल्या जीवनाची खरी नियामक शक्ती हे आपले मन हीच आहे. तुमचे मनच तुमचा भाग्योदय घडवील. या मनाची उपेक्षा करू नका. माणसाचे मोठेपण मनोजयात असते. मनोजयामुळे मनातील विकारांवर ताबा मिळवता येतो व जीवनातील आनंदयात्रेला सुरूवात होते. मन हा आपल्या जीवनाचा गाभा आहे, जीवनाचे सारे रंग-तरंग सामावून घेणारे अंतरंग म्हणजे मन. सर्व संकल्पविकल्पांचे स्थान म्हणजे मन, सारे वेग-आवेग विराम पावतात ते मनाच्याच ठायी. आत्मप्रभूत्वाची साधना घडते ती मनाच्याच अंतरंगात.

हत्तीला बघून आश्चर्य वाटते 'अरे-बापरे' असे शब्द निघतात, वाघ-सिंह बघून भिती वाटते, हरिणाला बघून मन सुखावते, सशाला बघून प्रेम करावेसे वाटते आणि माकडाला बघून गंमत वाटते कारण मनाला त्याचा मित्र भेटतो मन-माकडासारखे चंचल आहे ना. मनाचे वर्णन करताना ज्ञानेश्वर माऊली म्हणतात, ''म्हणोनी ऐसा कैसा घडेल। जे मर्कट समाधी घेईल॥''

मन चंचल आहे, अस्थिर आहे. त्याच्याशी हळूवारपणे निसर्ग नियमाला अनुसरून मैत्री करा. मनात प्रचंड ऊर्जा असते. ही प्रछन्न व नग्न ऊर्जा तुम्ही बळजबरीने दाबण्याचा प्रयत्न केला तर ती अधिकच उसळून आजारपणाकडे -नैराश्याकडे नेते म्हणून भावभावनांचे दमन करू नका. त्यांना योग्य ती वाट करून द्या. आपल्या भावना व्यक्त करा. मनाशी घट्ट मैत्री साधली तर ते आपले परमकल्याण करते. पण शत्रूत्व घेतले तर ते आपणास उध्वस्त करते. म्हणून सकारात्मक विचारांची मनात पेरणी करा.रोज सकाळ-संध्याकाळ दहा मिनिटे डोळे मिटून शांत बसा. तोंड बंद असू दया. डोळयावर दाब येऊ देऊ नका. चेहऱ्यावर ताण येऊ देऊ नका व येणाऱ्या - जाणाऱ्या श्वासाचे तटस्थपणे निरिक्षण करा. या माध्यमातून मनाला सबल करून त्याची आभाळपट्टी श्वासाच्या कुंचल्याने निर्मळ करा. हळूहळू मनाच्या अंतरंगात असलेल्या आनंदाची अनुभूती घ्या.

***

१०. लोकं काय म्हणतील?



अशोक व मुक्ता दोघेही कर्तव्यदक्ष, प्रेमळ, नितीमान दांम्पत्य. मुक्ता अशोकला विनवणी करून ध्यान केंद्रावर घेऊन आली होती. त्यांच्याशी चर्चा केल्यानंतर अशोकला आलेले नैराश्य व त्याची कारणे लक्षात आली. अशोक सरकारी अधिकारी, कामात अत्यंत चोख व नितीमान असल्याने महाराष्ट्र शासनातर्फे त्याचा गौरव झाला होता. घर, पैसा, आरोग्य, सुबत्ता, सामाजिक प्रतिष्ठा सर्व काही सुरळीत चालले होते. मुलामुलीला चांगल्या शाळेत टाकून उत्तम संस्कार केले जात होते. पण दहावीनंतर मुलाने अचानक गाड्या चोरणे, मारामाऱ्या करणे, अंमली पदार्थांचे सेवन करणे चालू केले. बऱ्याचदा चोरीच्या प्रकरणात वर्तमानपत्रात त्याच्या ठळक बातम्या, चौकीवरचे बोलवणे, कोर्टकचेरी यामुळे अशोक खूपच खचला. समाजात सगळीकडे अवहेलना व नातेवाईक काय म्हणत असतील? या विचाराने त्याला नैराश्य आले. त्यातच एकुलत्या एका मुलीच्या प्रेमप्रकरणाची वार्ता त्याच्या कानी आली.

समाजात तोंड कसं दाखवू - लोक काय म्हणतील या नकारात्मक भावनांशी पुन्हा पुन्हा समरस होत तो नकारात्मक तरंगाशी कनेक्ट होऊन उदासी, बैचेनी व नैराश्यात जायचा.

खरोखर मित्रांनो म्हणतात ना.

''सबसे बडा रोग - क्या कहेंगे लोग ।''

माणूस समाजाला खूपच भीत असतो. अशोकशी झालेल्या चर्चेनंतर त्याने मुलगा व मुलगी यांच्याप्रती वडील या नात्याने असलेली कर्तव्ये पुर्णतः व्यवस्थित पार पाडली होती. त्यात तसूभरही कमी केले नव्हते. चांगल्या संस्कारांची पेरणी त्या दोन्हीही मुलांवर भरपूर केली होती. पण बी

दगडावर पडल्याने त्याला अंकुर फुटत नव्हते. काही वेळेस आपण सर्व काही प्रयत्न करूनही अपेक्षित गोष्टी घडत नाहीत आणि कधी सहजपणे अनपेक्षीत गोष्टी घडतात. येथे कर्मफल सिध्दांताचे समीकरण जुळते.

कर्मफल सिध्दांतानुसार आपल्या आयुष्यात येणाऱ्या व्यक्ती ह्या जर आपण त्यांना गतजन्मांच्या प्रवासात सुख दिले असेल तर सुख देण्यासाठी किंवा दु:ख-त्रास दिला असेल तर बदला घेण्यासाठीच येत असतात. अशोकच्या कर्मफलसिध्दांतानुसार पालक म्हणून सर्व कर्तव्ये पूर्ण करत असताना देखील अशाप्रकारे मुलाने वर्तणूक करून -बदनामी केली, या कृतीला आपल्याच कर्माचे फळ म्हणून सहजपणे स्वीकारण्याचे व स्वत:ची हानी न करून घेण्याचे मर्म चर्चेतून अशोकला उमगले व मनाची सबलता व निर्मलता वाढवण्यासाठी तो शिबिरास बसायला तयार झाला.

कर्माच्या गहनतेचे वर्णन करताना श्रीकृष्णाचा मित्र भक्त सुदामा म्हणतो की ...

'कर्माची गती खरोखर अति गहन । आम्ही दोघे एकाच गुरूचे शिष्य, पण तो कृष्ण झाला पृथ्वीपती । माझ्या घरात खायला नाही माती ।।'

गोस्वामी तुलसीदास सांगतात...

'कर्म प्रधान विश्व करि राखा । जो कस करई सो तस फल चाखा ।'

कोणत्या मातापित्याच्या पोटी जन्म घ्यायचा हे जर आपल्या हातात असते तर प्रत्येकाने टाटा-बिर्ला यांच्या कुळातच जन्म घेणे पसंत केले असते. प्रारब्धानुसार स्त्री-पुत्र-नातलग एकच येतात. सुख-दु:ख देतात, ऋणानुबंध संपले कि विभक्त होतात. काही वर्षापूर्वी कोकणात अतिवृष्टी झाली तेव्हा करोडोपती सरकारी भोजनाच्या रांगेत उभे होते. संजय गांधी, - प्रमोद महाजन यांचा किती अचानक अंत झाला. या जगात सर्व काही आपल्या कर्मानेच घडते. अंबाने श्रीखंडीचा जन्म घेतला तो भीष्मांना मारण्यासाठीच. आई-वडीलांमुळे रामाला वनवासात जावे लागले. अशा अनेक विषयांवर प्रकाश टाकला की लक्षात येते आपण आपली कर्तव्ये मनापासून - नितीने पार पाडायची. बाकी सर्व कर्माच्या गतीवर अवलंबून असते. त्यामुळे हे माझ्याच गतकर्माचे फळ-त्याचा विपाक आनंदाने स्वीकारून मनाची समता ठेवायची व दुष्कर्म व स्वत:ची हानी टाळायची. लोक काय

म्हणतील यावर जास्त विचारमंथन न करता आनंदी रहायचे.

भगवान गौतम बुद्ध म्हणाले ज्याची निंदा व अवहेलना होत नाही अशी व्यक्ती सापडणे शक्य नाही. म्हणून निंदेला - अवहेलनेला घाबरू नका, आपण शीलपालन - नैतिकता जपत आपली सर्व कर्तव्ये -मनुष्यधर्म व्यवस्थित पार पाडत आहोत ना हे अंर्तमनाने जाणा समाज काय म्हणेन म्हणून स्वत:ला मानसिक त्रास करून घेऊ नका.

वर्तमानात सत्कर्म करून भविष्य उज्ज्वल करणे हे मात्र आपल्या हातात असते. भविष्य उज्ज्वल करण्यासाठी वर्तमानकाळात शील-समाधी-प्रज्ञा (यम-नियम) चा अभ्यास करा.

शेवटी निंदा करणे हा एक मनुष्यस्वभावच असतो.

''कुछ तो लोग कहेंगे, लोगों का काम है कहना,
छोडो बेकार कि बाते - कही बीत न जाये रैना ।।''

***

९१. सामर्थ्य विचारांचे



किशोरकुमारच्या घरावर आयकर खात्याची धाड (रेड) पडली तेव्हा किशोरकुमारला बऱ्याच कठीण परिस्थितीतून जाताना नैराश्य आले होते. त्याचा मोठा भाऊ अशोककुमार या सर्व गोष्टींचा साक्षी होता. एक दिवस त्याने किशोरकुमारच्या खांद्यावर हात ठेवला व मनापासून तो त्याला म्हणाला, ''किशोर, क्यों उदास बैठा है? तेरे आवाज में बहोत बडी जादू है । किशोर, तेरे आवाज के जादूसे अब भी तू दुनियाको जीत सकता है, उठ-और फिरसे गा ।'' अशोकच्या या प्रेरणामय शब्दांनी किशोरकुमारच्या विचारांना प्रबळ व सकारात्मक केले व किशोरकुमारने पुन्हा एकदा संगीताच्या दुनियेवर राज्य केले.

बहुतेक प्रसंगी आपला विचार आपण करतो व निर्णय घेतो. पण बऱ्याचदा वेळ नसल्यामुळे किंवा माहिती नसल्यामुळे अथवा अधीरतेपोटी आपण दुसऱ्याचा विचार किंवा मत स्वीकारून मोकळे होतो. उदा. दागिने अमक्या पेढीवर घ्या. तेथे सोने अस्सल असते । अर्धशिशी झाली मग सकाळी पेढे खा. वजन कमी करायचे मग सकाळी कोमट लिंबूपाणी व मध एकत्र घ्या.

एखादे मत, विचार किंवा कल्पना तपासून घेण्यापूर्वी किंवा कसलाही विचार न करता लगोलग स्वीकारणे या प्रक्रियेला परमवशता म्हणता येईल. दुसऱ्याकडुन ज्ञान स्विकार करणे ही गरज आहे. ही प्रक्रिया साधार व पायाशुद्ध असते, पण निराधार विधानांचा विचार न करता क्षणार्धात स्वीकार करणे ही मानसिक क्षीणता व दुर्बलता आहे. सध्या जाहीरातीचे युग आहे. जाहीरातींनी माणसांच्या मनाचा ताबा घेऊन त्याच्या विचारांना आकर्षित करून माणसांना प्रभावित केले जाते. एखाद्या नटीच्या सौंदर्याचे

श्रेय एखाद्या साबणाला देऊन असंख्य लोकांच्या विचारांना भुरळ पाडून त्या साबणवडीचा खप बेसुमार वाढवला जातो. नुकत्याच झालेल्या संशोधनानुसार ६५% विचार हे नकारात्मक असतात. कोणते विचार स्वीकारायचे आणि कोणते सोडून द्यायचे हे आपल्या हातात असते. त्यासाठी मनाची सबलता योगा व प्राणायमाच्या माध्यमातून वाढवली पाहिजे.

सुखी व समृध्द जीवन जगण्यासाठी सकारात्मक विचार केला की, आपल्या भावना देखील चांगल्या होतात. चांगल्या भावना पुन्हा चांगल्या विचारांकडे घेऊन जातात व मनशुद्धीचा अनुभव येतो. याउलट अशुद्ध मन व त्यातील विचार माणसाला दु:खाच्या गर्तेत लोटते. चांगल्या विचारांच्या निर्मितीसाठी समर्थ रामदासस्वामी पण मनाला सांगतात,

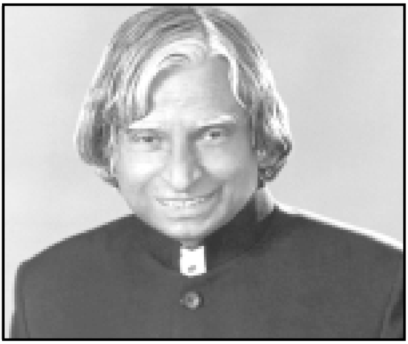
मना वासना दुष्ट कामा न येरे । मना सर्वथा पापबुद्धी नको रे ॥
मना सर्वथा निती सोडू नको रे । मना अंतरी सार विचार राहो ॥

गांधीजींची तीन माकडं तरी आपल्याला वेगळं काय सांगतात. वाईट बघू नका, वाईट बोलू नका, वाईट ऐकू नका म्हणजेच वाईट विचारांना आपल्या मनात प्रवेश करून देऊ नका. सकारात्मक विचारांचीच पेरणी फक्त आपल्या मनात करत चला. तेच आपले जीवन समृद्ध करत असतात. विचार दुर्बल झाले की मन खचू लागते. अशा व्यक्तीला एखाद्या क्षणी उगाचच आपल्याला काहीतरी झाले आहे अशी भिती वाटून नकारात्मक विचारांच्या ओझ्याखाली ती दबून राहू लागते व दु:खचक्र चालू होते. एखादा मोठा प्रतिष्ठित माणूस कधी-कधी त्याच्या अनुभवक्षेत्राच्या बाहेरच्या गोष्टीविषयी काही तरी बोलतो व त्याच्या मोठेपणाच्या प्रसिद्धीच्या प्रभावाने आपण ते प्रमाण मानतो. तेथेच आपली फसगत होते, म्हणुन आपल्या विचारांना जे पटेल बुद्धीला जे ग्राह्य वाटेल ते आनंदाने स्वीकारा. अंधानुकरण करू नका. विचारात फार मोठी शक्ती असते. जसा तुम्ही विचार कराल तसेच व्हाल.

सकारात्मक विचार हे जीवनाचे नंदनवन आहे. या विचारगंगेच्या आधारावर सुखाची व आनंदाची उद्याने उभी करा. सकारात्मक विचारांमुळे आयुष्यातील प्रश्नांकडे बघण्याची तुमची नजर बदलून जगणं सहज-सोपं व सुंदर होईल.

***

१२. जीवन जगण्याचे सूत्र



मनासारखा नवरा नाही मिळाला, करायचा म्हणून संसार करते, जगण्यात काही मजाच नाही सर, खूप नैराश्य येते, रोजचीच भांडणं, हेवे-दावे-तूतू मैं-मैं जीवन नकोसे वाटतंय, झोप येत नाही, जेवण जात नाही असं उदास व रडक्या आवाजात रडगाणं गाणाऱ्या महिलेला पाहून वाटलं. या स्त्रिला कसा का होईना - नवरा बरोबर तरी आहे, ज्यांच्या आयुष्यात पतीच नाही त्या बाईने काय करायचे? त्याच वेळी एक गाणं आठवलं.

''चाँद मिलता नही - सबको संसार मे ।
है दिया ही बहोत रोशनी के लिए ।
छोड दे, सारी दूनिया किसी के लिए ।...''

खरोखरच मित्रांनो आपलं संपूर्ण आयुष्य हे आपण कसा विचार करतो यावर अवलंबून आहे. मनात दररोज (२४ तासांत) ६० हजार विचार येतात. यातील ६०% ते ७०% विचार हे नकारात्मक असतात. दर १५ ते २० सेकंदाला नवीन विचार येतो हे चक्र अव्याहतपणे चालू असतं.

ज्यावेळेस आपण नकारात्मक विचार करतो त्यावेळेस विश्वात जेवढे नकारात्मक तरंग आहेत त्याच्याशी आपण जोडले जाऊन - नकारात्मक विचारांची गर्दी आपल्या भोवती जमते त्यामुळे उदास वाटायला लागतं यातून त्या व्यक्तीची यातून नैराश्याकडे वाटचाल सुरू होते. रेडिओ किंवा वाहिन्या ज्या ब्रँडवर आपण लावतो तेच प्रक्षेपण लगेच चालू होते. म्हणून नकारात्मक विचारांना - सकारात्मक करणे गरजेचे असते.

सकारात्मक विचार आपली शक्ती, आत्मविश्वास, मनोबल वाढवतात. नकारात्मक विचारांना - सकारात्मक करणे म्हणजे मनाचेच - मनाशी युध्द करणे होय. यालाच तुकाराम महाराज म्हणतात. ''रात्रं दिनं आम्हां युदधाचा प्रसंग''!

थॉमस् अल्वा एडिसनने ९९९ प्रयोग केले - हजाराव्या प्रयोगाच्या वेळेला विजेचा दिवा लागला. थॉमसला ज्यावेळेस पत्रकारांनी मुलाखतीत विचारलं. - थॉमस ९९९ प्रयोग फसले याबाबत तुला काय वाटले ?

थॉमस म्हणाला - ९९९ प्रयोग फसले असे म्हणू नका. ९९९ वेळा मी हे सिध्द केलं, या मार्गाने विजेचा दिवा लागू शकत नाही. हा माझा सकारात्मक दृष्टीकोन.

नेपोलियन समुद्र किनाऱ्यावर सैन्यासमोर जहाजातून उतरताना पाय चिखलावर घसरून छातीवर आडवा पडला, छाती चिखलाने माखली. तेव्हा अंधश्रध्दाळू सैनिकांना वाटलं. आपला सेनापती आडवा झाला म्हणजे आज आपला पराभव होणार, आपली मुंडकी उडणार - सैनिक भयभीत झाले. नेपोलियनने ही बाब हेरली. तो उठताना छाती झटकत म्हणाला, 'मित्रांनो आजचे युध्द आपणच जिंकणार, जिथे जिथे आपण जाऊ तेथे - तेथे आपला विजय होणार' कारण आल्या आल्या या भूमीने मला अलिंगन दिले आहे - मी तुझी आहे, मी तुझी आहे....

मित्रांनो सैनिकांचे मनोबल वाढले व सगळीकडे मोठी विजयश्री त्यांनी खेचून आणली. हे घडलं सकारात्मक दृष्टीकोनामुळे.

टेबलावर एक ग्लास पाण्याने अर्धा भरला आहे.

जर असा विचार केला की, अर्धा भरला आहे त्यामुळे मन समाधानी होतं. पण तो अर्धा रिकामा आहे म्हटलं की, नैराश्य, व्याकुळता, हताशपण येतं. सकारात्मक दृष्टीकोन मनाला प्रसन्न करून - अतिरिक्त ऊर्जा प्रदान करतो त्यामुळे कर्माला गती प्राप्त होते आणि आत्मविश्वास वाढतो. नकारात्मक विचार मनाला व शरीराला दुर्बल करतो. परिणामी कर्माची गती मंदावते - चुका होतात - हानी होते व यातूनच औदासिन्य (Depression) येते.

गौतम बुध्दाजवळ एक शिष्य धापा टाकत आला व म्हणाला भगवान

''मला गावकऱ्यांनी शिवी दिली.'' बुध्द म्हणाले ''बरं झालं त्यांनी तुला मारलं नाही.'' तो म्हणाला ''भगवान नंतर त्यांनी मला मारलं सुध्दा'' भगवान म्हणाले ''या मारामुळे तुला काही जखम झाली का ?'', शिष्य म्हणाला ''भगवान माझं डोकं फुटलं आहे.'' गौतम बुध्द म्हणाले ''बरं झालं - तुझा मृत्यू झाला नाही.'' हे ऐकून शिष्य शांतपणे बुध्दाच्या चरणाजवळ बसला, बुध्दांना हेच सांगायचे होते की, जी घटना घडली त्यापेक्षा वाईट घटना घडू शकली असती पण ती घडली नाही यामुळे समाधानी रहा.

मी अस्वस्थ आहे, पण लोकं माझ्यापेक्षा जास्त अस्वस्थ आहेत असा विचार मनाची तात्कालीक अस्वस्थता बऱ्याच प्रमाणात नियंत्रीत करतो.

माजी राष्ट्रपती अब्दुल कलामांना नौदलात भरती होता न आल्यामुळे पुढे ते शास्त्रज्ञ व देशाचे राष्ट्रपती झाले. आकाशवाणीवर आवाजाच्या खरखरपणामुळे नाकारल्या गेलेल्या अभिनेते अमिताभ बच्चनने त्याच आवाजाच्या जोरावर चित्रपटसृष्टीला हलवून सोडले. काही वेळा अपयश हे महान यशाचे पण सूचक असते.

म्हणून सकारात्मक विचार करा व आनंदी रहा.

''कोण म्हणतं जीवनात प्रत्येक वेळी काटेरी डंखच आहेत

अरे डोळे उघडून बघा-प्रत्येकाला उडण्यासाठी-फुलपाखरासारखे पंख आहेत.''

***

१३. मित्र आणि मैत्री



रविवारचा दिवस होता, निवांत सोफ्यावर पेपर वाचत बसलो होतो. तेवढयात रेडिओवर एक सुंदर गाणं लागलं. 'कुछ भी नही रहता दुनिया मे लोगो, रह जाती है दोस्ती। जिंदगीका नाम दोस्ती, दोस्ती का नाम जिंदगी।।'

खरोखर मित्रांशिवाय आयुष्य जगणं कठीण असतं. आदित्य व शंकर दोघेही जिवलग मित्र. आदित्यचे सामाजिक प्रस्थ व आर्थिक स्थिती चांगली असल्याने व गर्विष्ट स्वभावामुळे तो नेहमी शंकरवर हुकमत गाजवायचा. बघता-बघता दिवस बदलले. शंकर वडिलोपार्जित जमिनींच्या व्यवहारामुळे कोट्याधीश झाला. त्याचेही सामाजिक प्रस्थ वाढले.एकदा आदित्य व शंकरमध्ये जोरात भांडण झाले. शंकरनेही त्यास प्रत्युत्तर दिले. आदित्यने रागाच्या भरात शंकरला अपशब्द वापरून त्याचा मोबाईल नंबर डिलीट केला.

काही दिवसानंतर आदित्यला एक मेसेज आला, 'मित्रा कसा आहेस, तब्येतीची काळजी घेत जा.' आदित्यकडे फोन नंबर नसल्याने त्याने रिप्लाय केला. I am fine. Who are you? शंकरला हा मेसेज मिळताच त्याने आदित्यला फोन केला व तो म्हणाला, काय रे तुला How चे स्पेलिंग पण नीट लिहिता येत नाही का ? चुकून How च्या ऐवजी Who टाईप झाले बघ. आदित्य आजारी आहे हे कळताच शंकर त्यांच्या घरी गेला. त्याने त्याला घट्ट मिठी मारून म्हटले, I Love you Aadya, खरोखर मित्रांनो खरे मित्र तोडता येत नाही. ते चुकीच्या मेसेजचे देखील चांगलाच अर्थ काढतात. प्रत्येकाला आपल्या भावभावना, सुख-दु:ख व्यक्त करण्यासाठी मित्र-मैत्रीणींची आवश्यकता असते.

आजच्या वाढत्या गर्दीत, स्पर्धेत माणूस आत्मकेंद्री झाल्यामुळे मैत्रीला

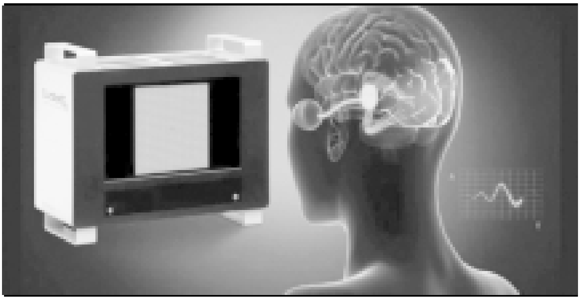
ग्रहण लागले आहे. आत्मकेंद्री होऊन मनुष्य स्वत: अधिकाराने, पदाने, संपत्तीने मोठा होत आहे. पण जिवाभावाचे दोस्त मात्र आज दूर जात आहेत. वरवरच्या गाठीभेटी, हसणे-खिदळणे, मतलब साधण्यासाठी पार्ट्या, खोटी स्तुती, खाणे-पिणे अशा तोंड देखल्या उपक्रमाला आज उत आला आहे. 'ओठात एक आणि पोटात एक' या जुन्या म्हणीचा अर्थ आज प्रत्यक्षात दिसून येत आहे.

पुर्वीच्या काळचे जीवाला जीव देणारे दोस्त आज राहिले नाहीत. आज दोस्त एकमेकांच्या गाडीवर खांद्यावर हात ठेवून असतात. पण त्यांची मने मात्र एकमेकांपासून दूर असतात. आज जवळचा मित्र आपल्यापेक्षा वरचढ झाला त्याची सर्वांगीण प्रगती दिसू लागली तर मनात आकस निर्माण करणाऱ्या मित्रांची संख्या वाढू लागली आहे. मित्राकडून जास्तीत जास्त लाभ कसा मिळवता येईल या विचारांनी मैत्रीला संकुचित केले आहे.

एकेकाळी एकमेकांवर प्रेमाची उधळण करणारे मित्र आज एकमेकांच्या जीवावर उठल्याचे दिसून येत आहे. ज्ञानेश्वर माऊली म्हणाले होते ''भूता परस्परे पडो मैत्र जीवांचे.'' भगवान बुद्धांनी मनाचा मूळ स्वभाव सांगताना अनंत मैत्री, करूणा, मुदिता, उपेक्षा यावर भर दिला होता. निरागस मैत्री ही मनाला प्रसन्न करते, मन मोकळे करते. खऱ्या मैत्रीत कसलेच गणित व जमाखर्च नसतो ती लाभाविण केली जाणारी प्रीत असते. खरी मैत्री उघड-सरळ व पारदर्शक असते. ती लपत नाही. जेथे लाचारी नसते तेथेच घट्ट मैत्रीचे अधिष्ठान लाभते. कृष्ण व सुदामा, कृष्ण व अर्जुन ही मैत्रीची उत्तम उदाहरणे आहेत.

धनवंताला खूप मित्र असतात पण ते स्वार्थापोटी. आईचे प्रेम, बहिणीची माया, वडिलांचा आधार या भावनिक संबंधाचे सार मैत्रीत सामावलेले असते. मैत्री ही स्त्री-पुरूषात ही असू शकते पण त्यात पारदर्शकता, शुध्दता व लक्ष्मणरेषा ठेवल्यास त्या मैत्रीला नैतिकतेचा स्पर्श होऊन जीवनाच्या मनमोहक वेलींवर सुंदर फुले बहरतात. मैत्री हा ताणतणावापासून दूर राहण्याचा राजमार्ग आहे. भगवान बुध्द म्हणतात, ''कल्याणमित्र मिळाला की आयुष्याचे सोने होते.'' रामदासस्वामी म्हणतात ''मना तुचिरे एक क्रिया करावी, सदा संगती सज्जनांची धरावी'' त्यामुळे ज्यांना कल्याणमित्र असतील त्यांनी ते जपावे, ज्यांना नसतील त्यांनी ते शोधावेत. मित्रांशिवाय जगण्याची वेळ शत्रूवरही येऊ नये. ***

१४. मनाचा एक्स-रे (प्रतिबिंब)



सिग्मंड फ्राईड एकदा बायको व मुलाला घेऊन बागेत फिरायला गेला होता. मुलगा छोटा होता. आई-वडील गप्पात गुंग झाल्यावर तो हळूच तेथून संधी साधून गायब झाला. थोड्या वेळानंतर समोरच खेळणारा मुलगा गेला कुठे म्हणून आई कासावीस झाली. घाबरून ती इकडे तिकडे त्याला शोधण्यासाठी पळू लागली. घाबरलेल्या, सैरावैरा पळणाऱ्या आपल्या पत्नीला फ्राईड म्हणाला, ''अगं मला एवढंच सांग आपला बागेत जायचा बेत ठरला तद्नंतर तू त्याला अमुक एक जागी जाऊ नकोस असं काही सांगितलं होतं का?'' ती म्हणाली हो, ''बागेतल्या कारंज्याजवळ जाऊ नको असं बजावलं होतं. त्याने, लगेच बायकोला घेऊन कारंज्याकडे कुच केली. मुलगा कारंज्याच्या थुई-थुई नाचणाऱ्या पाण्यात पाय बुडवून मजेत पाण्याचे फवारे अंगावर घेत नाचत होता.'' बायकोने मुलाला हाक मारली आणि फ्राईडचा हात धरत विचारलं, ''तुम्हाला सिध्दी प्राप्त झालीय का ? हा कारंज्याजवळच आहे हे कसे तुम्हाला कळलं ?'' फ्राईड म्हणाला - ''सिध्दी-बिध्दी काही नाही, मला माणसाचं मन समजतं थोडंफार.''

खरोखर मित्रांनो कवयत्री बहिणाबाईंनी म्हटल्याप्रमाणे आता भुईवर असणारं मन क्षणार्धात आकाशात जाते. प्रयोग करून पहा, डोळे मिटून ध्यान करताना ध्यानात माकडे यायला नकोत असा विचार केला कि दोन-तीन माकडं डोळयासमोर येतील. एखाद्या दारावर आत डोकावू नये अशी

पाटी लावली की आत डोकावण्याची तीव्र इच्छा मनात निर्माण होईल व काहीही करून आपण आत डोकावणारच.

एक राजा लढाईला जाताना राजमहालात आपल्या देखण्या राणीला ठेवून जिवलग मित्राकडे चावी देऊन त्याला म्हणाला, ''मित्रा मी जर तीन दिवसांत परत आलो नाही तर लढाईत माझा मृत्यू झाला असे समजून तू राजमहालाचे कुलूप उघड व राणी तुझीच असे समज.'' राजा लढाईला निघाला. वाटेत एक तासानंतर तो विश्रांतीला थांबला. पाहतो तर काय त्याचा जिवलग मित्र खूप वेगाने घौडदौड करत चावी घेऊन आला व राजाला म्हणाला अरे यार ही किल्ली दुसऱ्या कुलपाची दिसतेय, राणीच्या महालाची नाही. पाहिलंत ना, राणीच्या मोहापायी तीन दिवसांनी कुलूप उघडण्याची राजाज्ञा त्याने धुडकावून लावली होती.

अंर्तमनाला एखादी गोष्ट करू नकोस असे ताकिद देऊन, दरडावून सांगितले की ते तीच गोष्ट करून बघण्यासाठी धडपड करते. त्यावेळी बर्हिमनाने त्याला सहजपणे - हळुवारपणे, तत्वनिष्ठ भावनेने गोंजारत समजावून सांगितले व त्याचे फायदे-तोटे मैत्रीभावनेने लक्षात आणून दिले की अंर्तमन-बर्हिमन यात सुसंवाद सुरू होतो. तेथे ताणाचा अजिबात लवलेश नसल्याने दुष्कृत्य घडत नाहीत. अंर्तमन व बर्हिमन यांच्यात सतत बोलणे चालू असते. त्यालाच स्वसंवाद असे म्हणतात. आपल्या मनाचा काही भाग आपण सर्वांना दाखवण्यासाठी प्रयत्न करतो. पण काही भाग मात्र कोणालाही, कधीही दिसू नये यासाठी आपण जागरूक असतो.

आपला भाव देवाला दिसावा असे भक्ताला वाटते, आपले प्रेम प्रेयसीला कळावे असे प्रियकराला वाटते, कविता रसिकांनी वाचावी व लोकांनी आपणांस दाद द्यावी असे कवीला वाटते. आपल्या जीवनाचा काही भाग सगळयांना दिसावा पण संपूर्ण अंतरंग मात्र सगळयांना दिसावे, असे आपल्याला कधीच वाटत नाही. कारण आपण प्रथम आपले व नंतर जगाचे असतो.

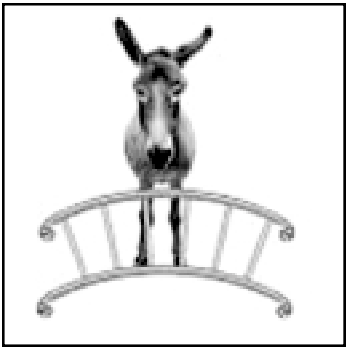
मन हा आपल्या जीवनाचा गाभा आहे. जीवनाचे सारे रंग व तरंग सामावून घेणारे अंतरंग म्हणजे मन. निर्वाणाचा साक्षात्कार होतो तो मनाच्याच ठायी. सारे वेग व आवेग विराम पावतात ते मनाच्याच ठायी.

जीवनाचे सुख-दु:ख हे मनावरच अवलंबून असते. म्हणून मनात काय चाललेय याचा वारंवार एक्स-रे काढण्यासाठी सजग राहून दिर्घश्वसनाचा सराव करावा. तसेच थोडे चालणे, काही आसने करणे, सुर्यनमस्कार घालणे हेही उपयोगाचे असते. हे करण्याबरोबर मनाचे शांत चित्ताने तटस्थपणे निरिक्षण करावे त्यासाठी रोज सकाळ-संध्याकाळ मांडी घालून शांत बसा. तटस्थपणे येणाऱ्या जाणाऱ्या श्वासाला डोळे मिटून जाणत रहा. यामुळे मनातील विचारांचे वादळ हळूहळू शांत होऊ लागले की मग मनाचा एक्स-रे व्यवस्थित पाहून मनाने मनाचे ऑपरेशन करून मनाला प्रसन्न करता येईल. शेवटी म्हणतात ना,

''मन करा रे प्रसन्न - सर्व सिध्दीचे कारण.''

***

९५. मजेत जगावं कसं



एक काल्पनिक घटना - एका कॅनॉलवरून एक गाढव निवांत चालले होते. मागून आलेल्या एस.टी.चालकाने जोरात हॉर्न वाजवून त्याला घाबरवले. गाढव भितीने पळताना तोल जावून कॅनॉलच्या तुटलेल्या कठड्यावरून पाण्यात पडले. नाकातोंडात पाणी शिरले. गाढव गटांगळया खात बुडू लागले. तेवढयात दोन पहिलवानांनी ते दृश्य पाहून कपडे काढले व पाण्यात उड्या मारून गाढवाला कौशल्यपूर्ण रितीने काठावर आणून त्याच्या पोटावर दाब देऊन पोटात गेलेले पाणी तोंडाबाहेर काढले व बुडताना गाढव जोरजोराने काय ओरडत होते याची विचारणा केली, त्यावेळेस गाढव म्हणाले मित्रांनो मी गटांगळया खाताना ओरडत होतो,

''दुनिया बुडाली - दुनिया बुडाली.'' म्हणजे काय?

याचे स्पष्टीकरण करताना गाढव म्हणाले,

''साहेब, मी बुडालो म्हणजे दुनिया बुडाली, सिर सलामत तो पगडी पचास''

या म्हणीचा येथे प्रत्यय येतो म्हणून आपण संपलो की दुनिया आपल्यासाठी संपलेली असते. म्हणून जोवर आपले अस्तित्व आहे. तोवर आनंदी रहा व स्वत:वर प्रेम करा. जोवर आपण स्वत:वर प्रेम करू शकणार नाही तोपर्यंत इतरांविषयी आपल्या मनातील प्रेमाची स्पंदने उत्पन्नच होऊ शकणार नाही. ''आडात नाही तर पोहऱ्यात येणार कुठून ?''

आनंदी रहावयास शिकणे मग परिस्थिती कशी का असेना, ती एक साधनाच आहे. सर्व ऐश्वर्य पायाशी लोळत असताना दु:खी-कष्टी-उदास

चेहरे असलेली जोडपी याउलट हातावरचे पोट असलेली सायकलवर डबलसीट जाणारी-हसतमुख जोडपी मी पाहिलेली आहे.

देवाने आपल्याला जे काही दिले आहे ते आपल्याच कर्माचे फळ आहे. मग सुख असू द्या वा दु:ख असू द्या. दोन्हीही (अनित्य) बदलणारे तर आहेत म्हणून दोन्ही परिस्थितीत मन संतुलित ठेवा व आनंदाने जगा. आत्तापर्यंत जे आयुष्य गेलं ते गेलं, या क्षणापासून दिलखुलास जगा. ''झाड लावायची सर्वोत्तम वेळ याक्षणीच आहे'' ही चिनी म्हण तुम्हाला माहीत असेलच.

परवाच जाताना दुकानावर गांधी शेठ भेटले, आज सकाळी त्यांच्या निधनाची वार्ता ऐकली. हृदयविकाराने त्यांना देवाज्ञा झाली होती. मृत्यू कधी झडप टाकील माहित नाही. पुढचा श्वास आपल्या हातात नाही माणसाचं सगळं आयुष्यच गूढ आहे. म्हणून भूतकाळ व भविष्यकाळ - सोडून वर्तमानात आनंदाने जगा. तुटलेले संबंध जोडण्यासाठी पुढे या. प्रेमाच्या माणसांसमोर आपल्या भावना व्यक्त करा. कुटुंबाबरोबर सहलीला जा. सुट्टी काढून कुटुंबाबरोबर गतकाळातील चांगल्या स्मृतींना उजाळा देऊन आपल्या लाडक्या लेकीला जवळ घ्या. आपल्या प्रिय पत्नीला पहिल्यांदा फिरायला घेऊन गेलात तेव्हा जसा तिचा हात आपल्या हातात घट्ट धरून वाऱ्याने उडणाऱ्या तिच्या केसांचे, बटांचे कौतुकाने निरिक्षण करत होता, त्याची पुनरावृत्ती करा. सांगा तिला मनापासून, तुमचे तिच्यावर किती प्रेम आहे ते. आपल्या आई-वडिलांच्या जवळ बसून आपल्या हाताने त्यांना गोडधोड खाऊ घाला - आज मी जे काय आहे ते तुमच्या दोघांमुळेच असे कृतज्ञतेचे शब्द उच्चारत त्यांच्या चरणाला स्पर्श करा. आपल्या कृतज्ञतेने त्यांच्या डोळयातील आनंदाश्रुंना वाट मोकळी करून द्या. आपली चित्रपट पाहण्याची, पुस्तके वाचण्याची, नाटक बघण्याची इच्छा मनसोक्त पूर्ण करून घ्या. कुटूंबाला डिजनी लँड मध्ये घेऊन जा, भरपूर नाचा, पोहण्याची मनसोक्त इच्छा पूर्ण करा, त्यांच्या आवडीचे पदार्थ त्यांना घेऊन द्या. मुलांबरोबर, नातवंडाबरोबर खेळा, बागडा, नातीगोती घट्ट करण्यासाठी पुढाकार घ्या. एखादया कलेसाठी वेडं होऊन जा त्यातला आनंद उपभोगा. सर्वत्र प्रेमाचा अविष्कार करा. हजारो मैल

विनासायास प्रवास करण्याची शक्ती फक्त प्रेमातच आहे. त्याने भविष्यातील जगणंही अमर्याद होऊन जातं. रोज सकाळी उठल्यावर आरशासमोर उभे राहून आपल्या डोळयात डोळे घालून स्वत:ला आय लव्ह यु असे दहा वेळा म्हणा. आपल्या शरीरातील ५० ट्रिलियन पेशींना प्रेमाची स्पंदने मिळून उत्साहाची ऊर्जा अमर्याद वाढते.

जगात सगळयात महागडा बिछाना कुठला ? तर तो आजारपणाचा बिछाना होय. आपली गाडी चालवण्यासाठी चालक भाड्याने मिळतो, सेवेसाठी नोकर मिळतात. पण आपलं आजारपण सहन करण्यासाठी आपण इतर कोणालाही नेमू शकत नाही. प्रेम - निस्सीम प्रेम आजारपणाला आपल्यापासून दूर ठेवते.

हरवलेल्या वस्तू सापडू शकतात. पण एकच गोष्ट अशी आहे कि जी एकदा हातातून निसटली ती कोणत्याही उपायानं ती पुन्हा मिळू शकत नाही ते म्हणजे आपलं ''आयुष्य''. कुटूंबावर, नातलगांवर, मित्रमैत्रीणींवर, शेजाऱ्या पाजाऱ्यांवर मनसोक्त प्रेमाची उधळण करा. पहा मग समोरून तुम्हाला प्रेमाचीच झुळूक येईल. या प्रेममय वाऱ्याच्या झोतात जीवनरूपी हृदयात हिरवीगार बाग फुललेली तुम्हाला दिसेल. जीवन खूप सुंदर आहे. त्यावर खूप प्रेम करा व आनंदाने जगा.

''या जन्मावर - या जगण्यावर ।।
शतदा प्रेम करावे - शतदा प्रेम करावे ।।''

***

१६. मुलांची मानसिक ताकद वाढविण्यासाठी 'आनापान ध्यान'



आधुनिक स्पर्धेच्या युगात लहान मुलांवर योग्य वेळी सुसंस्कार झाले तर उद्याचा भारत महासत्ता होण्याचं अब्दुल कलामांचं स्वप्न साकार होऊ शकेल.

महात्मा गांधींनी म्हटल्याप्रमाणे उच्च शिक्षण पण त्यास नैतिक मुल्याची जोड नसेल तर तो शाप आहे. म्हणून मुलांना नितीमान बनविण्याकडे प्रथम लक्ष देणं आवश्यक आहे.

बरेच पालक मुलांना गुरूकुलात त्यांच्या इच्छेविरूद्ध ठेवतात. जबरदस्तीने त्यांच्यावर गुरूकूल लादून त्याची मातृपितृप्रेम भूक तोडली जाते. का बरे आपण मुलांचे गुरू होऊ शकत नाही? साने गुरुजींनी म्हटल्याप्रमाणे मुले ही देवाघरीची फुले, या फुलांना नेहमी सकारात्मक विचारसरणी वा आदर्श दिला पाहिजे. त्यासाठी पालकांनी मुलांसमोर आपल्या आचरणातून आदर्श घालून दिला पाहिजे. आजची मुले ही उद्याची फुले, उद्याच्या उज्ज्वल भारताचे आधारस्तंभ, सबल व सशक्त होण्यासाठी पालकांनी जागरूक राहिले पाहिजे.

त्यांना व्यायामाची आवड लावून मैदानावर नेलं पाहिजे. स्वामी विवेकानंद म्हणायचे, 'माझ्या प्रिय मित्रांनो रोज मैदानावर जा, खेळ खेळा, वासरासारखे हुंदडा, व्यायाम करा. जेव्हा तुम्ही सबल व सशक्त व्हाल तेव्हा तुम्हाला प्रत्येक गोष्ट चांगल्या प्रकारे कळू शकेल.' मुलाचे पाय पाळण्यात दिसतात. त्याप्रमाणे त्यांची आवड व कौशल्य बघून आवडत्या क्षेत्रात त्याला

प्रोत्साहित केलं पाहिजे.

म्हणून आपल्या मुलाच्या आयुष्याचे व्यवस्थापन करण्यासाठी त्याच्या मनाचं व्यवस्थापन व्यवस्थित करणं हे अतिमहत्त्वाचे आहे. दहावीच्या मेरीट लिस्टमध्ये आलेल्या विद्यार्थ्यांची वैद्यकिय तपासणी केली असता २५% विद्यार्थ्यांना उच्च रक्तदाब आढळला. गुन्हेगारी क्षेत्रात मुलांचा वाढता सहभाग दिसू लागला आहे. किशोरवयीन मुले ही निद्रानाश, रक्तदाब, मानसिक व्याधींनी ग्रस्त झाली आहेत. दुर्बल झाली आहेत. विवेकांनद म्हणतात, मैदानावर फुटबॉल खेळून शरीरयष्टी कमावणारा, तासनतास देवळात घंटी वाजवत बसणाऱ्यापेक्षा ईश्वराजवळ अधिक सहजपणे पोहचू शकतो. पण या विचारांकडे आज दुर्लक्ष होत आहे. वाढती स्पर्धा, चंगळवाद, नितीमूल्यांचा ऱ्हास, घरातील वाद, भय, चंचलता, स्पर्धात्मक वातावरण यामुळे मुले नैराश्याकडे जाऊ लागली आहेत.

म्हणून मुलांच्या मानसिक सबलता व निर्मलतेसाठी ध्यानधारणा ही आवश्यक गोष्ट आहे. 'आनापानसती' हे त्यातील एक शास्त्रोक्त ध्यान.

श्वासाच्या सहाय्याने मनाला एकाग्र निर्मल व सबल करण्याची ही शास्त्रोक्त साधना.

या साधनेमुळे मुलांची स्मरणशक्ती, बुद्धिमत्ता, एकाग्रता सबलता वाढते. भय कमी होते. चंचलता दूर होते. मुलांची आकलनक्षमता वाढून नैतिकता येते. २५०० वर्षांपूर्वी गौतम बुद्धांनी या साधनेचा शोध लावला. पू. गुरुजी श्री सत्यनारायण गोएंकाजींनी १९६९ साली ही भारतातून लुप्त झालेली साधना परत भारतात आणली. अनेक विद्यार्थी आज याचा प्रत्यक्ष लाभ घेत आहेत. पुण्यात स्वारगेट विपश्यना केंद्र येथे ९ ते १८ वयोगटातील मुला-मुलींसाठी एकदिवसीय शिबिर प्रत्येक महिन्याच्या प्रथम रविवारी आयोजित केले जाते. ही शिबीरे पूर्णपणे विनामूल्य असून जुन्या साधकांनी दिलेल्या दानावर व स्वयंसेवकांच्या सेवेवरच हे काम चालते.

वेबसाईट : www.uvidhamma.org

***

१७. डाव खेळून तर बघ



रविवारची सुट्टी सकाळीच टी.व्ही. वर गाणे चालू होते,

“अकेले अकेले कहाँ जा रहे हो - अकेले अकेले कहां जा रहे हो । मेरे साथ आओ - कहां जा रहे हो ॥”

गाणे ऐकताच मला निलिमाची आठवण झाली. निलिमा ही उच्चशिक्षित - अत्यंत देखणी - हुशार संगणक अभियंता म्हणून नामांकित कारखान्यात काम करणारी मुलगी. लग्नाचा विषय काढला की, लग्न करायचे नाही म्हणते. या विषयाने चिंतित झालेली निलिमाची आई-निलिमाला माझ्याकडे घेऊन आली होती. निलिमाच्या चेहऱ्यावर नैराश्य पण जाणवत होतं.

निलिमाशी वैयक्तिक संवाद साधताना तिच्या लहानपणापासून आई-वडिलांच्या भांडणाचा तीव्र परिणाम तिच्या अंर्तमनावर झालेला जाणवला. ती म्हणाली वडील आईला खूप मारझोड करायचे, शिवीगाळ करायचे, गुलामासारखं जीवन ती जगली. स्वत:च्या आयुष्यात तिला कुठलीही गोष्ट मनासारखी करता आली नाही. कामवाली - उपभोगाची दासी असा दुय्यम दर्जा तिने आयुष्यभर सोसला. माहेरच्यांनी पण तिला घरात स्थान दिले नाही. गुराढोरासारखं जीवन ती जगली. सर लग्न म्हटलं कि मला भितीच वाटते.

मी अध्यात्मात आयुष्य काढायचं ठरवलंय सर. सर्व ऐकून घेतल्यावर मी तिला म्हणालो, हे बघ निलिमा तुझ्या आईच्या काळी स्त्रिया स्वत:च्या पायावर उभ्या नव्हत्या. तू आज ५०,०००/-रू. प्रतिमहा कमावतेस. त्यावेळी स्त्री ही चुल व मुल यापुरतीच होती. तिला दुय्यम दर्जा असायचा.

आज स्त्री-पुरूष समानतेचे युग आहे. त्याकाळी स्त्रीयांच्या संरक्षणासाठी कायदे फारसे कडक नव्हते. आज स्त्रीयांसाठी त्यांचा छळ होऊ नये म्हणून कायदेशीर विशेष विभाग शासनाने निर्माण केले आहेत. पूर्वी स्त्री ज्या घरी दिली तेथे तिला कितीही त्रास झाला तरी ते घर तिला सोडता येत नसे. माहेरची लोक इज्जतीसाठी तिला स्वीकारायला नाकारत असत. आज माहेरच्या लोकांनी आपल्या मुलीला आपल्या घराचे दरवाजे केव्हाही खुले ठेवले आहेत.

पूर्वी घटस्फोट हा प्रकार लोकांना मान्य नव्हता. आज समाजाने सहजपणे तो स्वीकारला आहे. पूर्वी समुपदेशन हा प्रकार नव्हता. आज त्यावर कार्यशाळा भरत आहेत. आज बदलत्या जगात स्त्रीने एकटं राहणं म्हणजे अनेक समस्यांना तोंड देणे होय. समाज, नातेवाईक तिला वेगळया पद्धतीने पाहतात. घरगुती कामे, एकटेपणा, आजारपण तिला निराश करत असते. तिच्या चारित्र्यावर शिंतोडे उडवले जातात. मनुष्य हा एक सामाजिक प्राणी आहे. त्याला सहचराची नैसर्गिक गरज असते. एकटेपणामुळे अनेक भावभावनांचे दमन झाल्यामुळे डिप्रेशन येते. निसर्गाच्या विरोधात जाणे म्हणजे आपले आयुष्य उध्वस्त करण्यासारखे आहे. अमेरिकेत नुकत्याच प्रकाशित झालेल्या अहवालानुसार ६०% मनोरूग्ण हे त्यांचे कामजीवन उध्वस्त झाल्यामुळे झालेले आहेत. परिस्थितीमुळे एकटी राहणारी माणसे ही भकास, क्रोधी, निरूत्साही, तक्रारखोर, निराश होतात व सांसरिक माणसांपेक्षा कमी आयुष्य जगतात. नकारात्मक मनोवृत्तीमुळे त्यांचा जीवनरस पिळून जातो. एकदा लग्न झालं की जन्मभर त्यातून सूटका नाही हे तुझ्या आईच्या पिढीतलं मत आहे. आता समाजाचं चित्र पूर्ण बदललंय.

त्याचप्रमाणे तू अध्यात्मात जीवन घालवायचंय असे म्हणते. घरगुती समस्यांना भिऊन जी-जी तरूण-तरूणी अध्यात्म्याच्या वाटेने जातात, मुळात त्यांचा तो पिंडच नसल्यामुळे काही वर्षातच अध्यात्मातील नियम व त्यांचा मुळ स्वभाव यांचे मिलन न झाल्यामुळे परमार्थातील रूक्षता त्यांना अस्वस्थ करून सोडते व तेथून त्यांना मागे फिरावेसे वाटते. जग काय म्हणेल या भितीने ते नैराश्याकडे वाटचाल करतात.

शेवटी या वनवासात पूर्वाश्रमीचे स्मरण करणे व झुरणे सुरू होते. बऱ्याच वर्षानंतर आपली चुक कळते. क्षणवैराग्य हे त्रासाने व भितीने आलेले असते ते जन्मवैराग्य ठरू शकत नाही हे प्रत्येकाने लक्षात घेतले पाहिजे. सर्व इच्छा आकांक्षा मनी वसल्या असताना गोसावी होणे निसर्गाच्या विरूध्द असते.

संत तुकाराम महाराज ...

"आशा ही समूळ खणोनी काढावी, तेव्हाची गोसावी व्हावे तेणे ॥"

त्यामुळे मनातील विकाराचं दमन करून मनोरूग्ण होण्यापेक्षा निसर्गाच्या नियमांचे पालन करणे आपल्या हिताचे असते.

निलिमा जीवन ही एक अनुभवमालिका असते. प्रत्येकाचे अनुभव-कर्मफळ वेगळे असते. ते स्वत: स्वत:नेच घ्यावयाचे असतात.

शेत म्हटले कि पिकाबरोबर तण येणारच, घर म्हटले कि तूतू-मैंमैं होणारच, गुलाबाला पण काटे असतातच. अनुकूल व प्रतिकूल, सुख आणि दु:ख, ऊन आणि सावली अशा परस्परविरोधी अनुभवांचा आकृतीबंध म्हणजे जीवन. बहिणाबाईंची कविता तू ऐकलीच असेल,

"अरे संसार-संसार । त्याला कधी रडू नये ।
गळयातल्या हाराला । लोढणे कधी म्हणू नये ॥"

या सगळया चर्चेनंतर निलिमाला मी म्हणालो - 'एक डाव खेळून तर बघ' निलिमाने आत्मचिंतन केले व ती लग्नाला तयार झाली. महिन्यातच तिच्याच कारखान्यातील तिला आवडणाऱ्या अभियंत्याशी तिचे लग्न ठरले. लग्नपत्रिकेत प्रेषक म्हणून माझे नाव झळकत आहे.

***

१८. माझी मलाच लाज वाटली

आमदार साहेबांच्या मुलीचं दुपारचं लग्न होतं. साहेबांनी स्वत: फोन करून आमंत्रण दिलं होतं. प्रतिष्ठित अनेक लोकांची या ठिकाणी भेट होते म्हणून मी पण कडक स्टार्च केलेल्या कपड्यात लग्नाला गेलो होतो. पत्रिकेवर आहेर आणू नये असा उल्लेख असताना देखील आमदार साहेबांना खूष करण्यासाठी मी जाताना कॅम्पमधून आलिशान दुकानातून १४०० रुपयांचे गिफ्ट पॅक करून घेतले. व महागडा गुलाबाचा बुके घेतला. थाटामाटात लग्न लागल्यावर जेवण उरकले व घरी निघालो. घरी जाताना रस्त्याच्या कडेवर एक सायकलवर टोकरी बांधून पपई विकणारा वृद्ध नजरेला पडला. पायजमा-शर्ट व टोपी असा त्याचा पेहराव होता. मळलेले चुरगळलेले कपडे, वाढलेली दाढी, कृश शरीर. मी कार बाजूला घेतली व त्याला पपईचा भाव विचारला. त्याने एका पपईला ३० रुपये सांगितले. मी त्याला २० रूपयाला एक देणार असशील तर ३ पपया विकत घेतो असे म्हटले. त्यावेळेस तो म्हणला, साहेब २५ कि.मी. वरून सायकलवर आलो. शेतात काय बी पिकत नाही. याच्यावरच घरात चूल पेटती. तवा पोराबाळांना खायला भेटतं. २५ रूपये तरी द्या. मी २० रूपयाचा हट्ट धरूनच बसलो व त्याच भावाने ३ पपया खरेदी केल्या व त्याला ६० रूपये देऊन निघालो.

संध्याकाळी नेहमीप्रमाणे शांत बसून चिंतन करताना ज्याच्याकडे गडगंज संपत्ती आहे त्याला महागडी भेट देणाऱ्या व ज्याचे पोट हातावर आहे, ज्याला उद्याची चूल कशी पेटेल याची त्याला चिंता आहे अशा शेतकऱ्याशी हुज्जत घालून त्याला कमी पैसे देणाऱ्या माझ्या मनाची मलाच लाज वाटली. त्याचा केविलवाणा चेहरा नजरेसमोर आला व येथून पुढे कधीही शेतकऱ्यांशी पथारीवाल्यांशी भावतोल न करण्याचा मी संकल्प केला, तुम्ही पण तो करा. आपण पिझ्झाहट मध्ये मुलाबाळांना घेवून जातो, हजार हजार रुपयांचे बील देताना कधी भावतोल करतो का? तोच मनाचा भाव पथारीवाले, शेतकरी यांच्याशी व्यवहार करताना राहू द्या. चला तर मग मित्रांनो ''देवू त्यांना आधार''

***

१९. समजुन घे ना मला



गिरिजा व प्रसाद - मुंबईला नात्यातील कार्यक्रमासाठी सकाळी लवकरच डेक्कन एक्सप्रेसने निघाले. निघण्यापूर्वी दोघांनीही घरी न्याहारी केली होती. पोहे खाल्ले होते. गिरिजा ही पित्तप्रधान प्रकृतीची व प्रसाद हा कफप्रधान प्रकृतीचा होता. पित्तप्रधान प्रकृतीमुळे गिरिजाचा जठराग्नी चांगलाच प्रदीप्त होता. दोन तासातच तिला परत भुक लागली. कफप्रधान प्रवृत्तीच्या प्रसादची पचनक्रिया जठराग्नी मंद असल्यामुळे हळूवार चालली होती.

कर्जतला गिरिजाने प्रसादकडे वडापाव घेण्याची मागणी केली. प्रसादला भूक नसल्याने त्याने फक्त गिरिजालाच वडापाव घेऊन दिला. तद्नंतर दादर जवळच गिरीजाने परत सँडवीच खाण्याची इच्छा व्यक्त केली. प्रसाद तिला म्हणाला ''आपण दोघांनीही सकाळी बरोबरच न्याहारी केली तू त्यानंतर वडापाव खाल्ला. आता परत सँडवीच घेण्याची मागणी करतेय. तोंडावर जरा बंधन घाल. किती खाव-खाव करतेस ? मुंबईत गेल्यावर चांगल्या उपहारगृहात काही तरी चांगलं खाऊ. आपल्या खाण्यावर टीका करणाऱ्या प्रसादचा गिरीजाला खूप राग आला व त्यांची तूतू-मैंमैं होऊन रूसवा-फुगवा झाला अर्थातच दिवस खराब गेला. प्रसादला जर हे कळलं असतं की पित्तप्रधान प्रकृतीच्या लोकांचा जठराग्नी प्रदीप्त असतो. त्याचं अन्नपचन लवकर होत असल्यामुळे त्यांना वारंवार भूक लागते हे नैसर्गिक आहे. तर हा वाद झालाच नसता.

सचिन व हेमा अत्यंत प्रेमळ जोडपं. सचिन वातप्रधान प्रकृतीचा तर

हेमा कफप्रधान प्रकृतीची. कफप्रधान प्रकृतीची लोकं स्थूल असून हळूहळू-डुलत-डुलत चालतात, तर वातप्रधान प्रकृतीची लोक शारिरिक हालचाली जलद, वेगाने करतात. जलद चालतात. वातप्रधान प्रकृतीचा सचिन चालताना हेमाच्या बरोबर चालता-चालता भरकन पुढे निघून जायचा. त्यामुळे मी तुम्हाला शोभत नाही म्हणून तुम्ही माझ्याबरोबर जोडीनं चालत नाही असा गैरसमज करून हेमा सचिन बरोबर वाद घालायची. अबोला धरायची, भांडणे करायची, वात प्रकृतीची माणसं जलद चालतात हे हेमाला ठाऊक असते, तर कदाचित त्यांची भांडणे टळली असती.

स्त्रिया संपूर्ण दिवसात देहबोली व हावभाव धरून सुमारे २० हजार शब्द बोलतात. तर पुरूष संपूर्ण दिवसांत ७ हजार शब्द बोलतो. हा फरक दिवस संपताना अगदी प्रकर्षाने जाणवतो. पुरूष हा दिवसभर घराबाहेर ७ हजार शब्दांचा साठा संपवून घरी येतो. स्त्री दिवसभर जर घरीच असेल तर तिचा शब्दसाठा खूप शिल्लक असतो. नाईलाजाने त्या उरलेल्या शब्दांचा भडिमार घरात आलेल्या नवऱ्यावर होतो. शब्दसाठा संपल्यामुळे त्याची बोलायची अजिबात इच्छा नसते. तिला मात्र काय बोलू-किती बोलू असं होतं. नवरा ऐकून घेण्याच्या मन:स्थितीत नसल्यामुळे बायकोला त्याचं आपल्यावर प्रेमच नाही असं वाटतं व समीकरण बिघडायला सुरवात होते.

पुरूषाचा नैसर्गिक शब्दसाठा ७ हजारच असतो याचे वैयक्तिक ज्ञान जर पत्नीला असते तर ही भांडणे टळली असती. अठ्ठ्यान्नव टक्के घरी बसणाऱ्या बायका आपल्या पतीला कमी बोलण्याच्या आरोपवरून दोष देत असतात. आपल्या मागच्या पिढीला ही समस्या नसायची. नवरा नाही बोलला तरी एकत्र कुटूंबात खूप माणसं खूप मूलं असायची. तिचा २० हजार शब्दांचा साठा पूरा व्हायचा पण आताच्या घरी बसणाऱ्या बायकांना एकांतवास छळतो. घरात कोणी बोलायला नसतं. आजूबाजूला असलेल्या घरांना कुलूपं असतात किंवा एकमेकांकडे जाण्याची प्रथा नसते. मोबाईलवर बोलून देखील हा शब्दांचा साठा पूर्ण होत नाही. त्यामुळे कुचंबणा झालेल्या स्त्रीया नवऱ्यानं प्रतिसाद न दिल्याने हा शब्दांचा साठा पुर्ण होत नाही, ती निराश होते व बोलण्याची स्वाभाविक-नैसर्गिक इच्छा पूर्ण न झाल्याने संबंध बिनसतात.

जेव्हा स्त्री आणि पुरूष त्यांच्यातील शारिरिक फरक जाणून घेत नाहीत तेव्हा त्यांच्यातील नातेसंबंध अयशस्वी होतात, ते विनाकारण एकमेकांवर अपेक्षांचे ओझें लादतात व अकारण आपल्या आवडीनिवडी, प्राधान्य सवयी सारख्या असाव्यात असा आग्रह धरतात.

म्हणून आपल्या जीवनसाथीला निसर्गनियमाला अनुसरून स्पेस व स्वातंत्र्य द्या. संसार म्हटल्यावर भांड्याला भांडं लागणारच. रूसवा-फुगवा तर होणारच, त्यावेळेचं एकमेकांना समजून घेत घेत एवढंच म्हणा.

तुम रूठी रहो,
मैं मनाता रहूं,
के मजा जिने का - और कुछ आता है।

संसार हे सुखदु:खाच मिश्रण आहे. अहंकाराला तिलांजली देऊन जुळवून घेण्याची मानसिकता प्रत्येकाने ठेवली तर जीवनवेलीवरच्या फुलांना बहर येईल. संसारात वाद नसावा, संवाद असावा. कवयत्री बहिणाबाई म्हणतात ना,

अरे संसार संसार । जरी वरतूनी काटे ।
आता परंतु दिसतील । चिकणे रे सागरगोटे ।

***

१००. सारी उम्रभर मर मर के जि लिए एक पल तो अब हमे जीने दो ।



काल्पनिक घटना - किराणा मालाच्या दुकानात एक कुत्रा पिशवी व यादी - पैसे घेऊन आला. दुकानदाराने पिशवीत यादीप्रमाणे माल व उरलेले पैसे टाकले व कुत्र्याच्या तोंडात बॅग दिली.

कुत्रा धावतच बसस्टॉप वर गेला. बस आल्यावर बसमध्ये चढून कंडक्टरला ओरडत पिशवीतून पैसे घ्यायला व तिकिट पिशवीत टाकायचा आग्रह केला. मालकाच्या घराजवळील स्टॉपवर उतरून बंगल्याजवळ जावून दार उघडण्यासाठी तोंडात ओझ असताना दरवाजाला धडका मारून किंचाळू लागला.

थोड्याच वेळात दरवाजाच्या धडका ऐकून मालक दार उघडून रागाने बाहेर आला व त्याने कुत्र्याला जोरात काठी मारली व रागाने शिव्या देत म्हणाला, चांगली झोप मोडली माझी, तुला बाहेरून कुलूप लावून चावी घेऊन जाता येत नव्हतं का?

मित्रांनो कितीही केलं तरी अपेक्षा संपत नसतात. म्हणून कर्तव्ये पार पाडताना स्वत:वर प्रेम करा.

वामन दादा कर्डक म्हणतात,

''जेव्हा केस हे माझे गळू लागले, तेव्हा जीवन हे मजला कळू लागले.''

एक सेवक बनून मी यांची सेवा केली, सारे उलटून म्हणतात, केव्हा केली? बोल उलटे जेव्हा हे मिळू लागले - तेव्हा जीवन हे मजला कळू लागले. सारांश - स्वत:साठी जगायला शिका. स्वत:वर प्रेम करा.

***

१०१. सर मी अशी नव्हते



वेळ घेऊन राणी भेटायला आली होती. तिला माझ्याबरोबर कम्फर्ट वाटल्यानंतर ती घाबरत घाबरत बोलती झाली. ती नकळत एका परपुरुषाच्या प्रेमात पडली होती. त्याच्याबद्दलची प्रचंड ओढ व नवऱ्याला आपण फसवतोय ही अपराधीपणाची भावना त्यामुळे होणारी मनाची घालमेल यामुळे ती भिती व निद्रानाशाला बळी पडून अस्वस्थ जीवन जगत होती.

मित्रानों प्रेम आणि विवाह या दोन पूर्णत: वेगळ्या संकल्पना आहेत. प्रेम जीवनाच्या उत्पत्तीपासून अस्तित्वात आहे तर विवाहसंस्था ही ५ हजार वर्षापासूनची सामाजिक व्यवस्था आहे. प्रेम बायोलॉजीकल आहे तर लग्न ही सोशल संकल्पना आहे. सामाजिक व्यवस्था उलथू नये म्हणून लग्नपद्धती उदयास आली. मानवी मनाला सौंदर्य, विद्वत्ता, स्वभाव, ऐश्वर्य व्यक्तीमत्व यासारख्या गोष्टी आकर्षित करतात.

लग्नानंतरही या सगळ्याच गोष्टी आपल्या जोडीदारीकडे असतीलच असं नाही. लग्न झाले. तरी सात फेरे घेऊन किंवा कबूल है म्हणून आपले मन बदलत नाही. ज्या गोष्टी आपल्या जोडीदाराकडे नाहीत व त्याच्याकडून मिळत नाहीत, आपला मेंदू इतर लोकांमध्ये त्या गोष्टी दाखवतो व त्यांच्याकडे ओढ आकर्षित करून तुम्हाला व्यक्त होण्यासाठी भाग पाडतो. काहीजण आपले विवाहीत आहोत या विचारांनी या भावनांचं दमन करतात तर काहीजण या भावना कृतीत उतरवतात व लग्नानंतरही इतरांच्या प्रेमात पडतात. विभक्त कुटुंब पद्धतीमुळे एकटेपणा व त्यामुळे

मन मोकळं करायला प्रियजनांचा अभाव यामुळे मेंदू तुम्हाला स्वस्थ बसू देत नाही.

म्हणून तुम्हाला मित्र-मैत्रीणी असतील तर आपल्या जोडीदाराबरोबर याबाबत पारदर्शकता ठेवा, या नात्यात पवित्रता ठेवा. नवरा-बायकोने एकमेकांच्या भावनांचा, मित्रमैत्रीणींचा स्वीकार करून एकमेकांना व्यक्तीस्वातंत्र्य , पुरेशी मोकळीक व विश्वास देऊन प्रत्येक नात्यात, लक्ष्मणरेषा व पवित्रता ठेवली तर सर मी अशी नव्हते' ही अपराधीपणाची भावना दूर होईल. मनाला प्रेम हवं असतं.

गालिब उगीच म्हणत नाही -

''कहते है, जिसको इश्क, खलल है दिमाग का''

कौन्सलींगनंतर राणी हसली व अपराधीपणाची तिची भावना दूर झाली व या नात्यात लक्ष्मणरेषा व पवित्रता ठेवून आपल्या पतीराजाबरोबर पारदर्शकता ठेवण्यास तयार झाली.

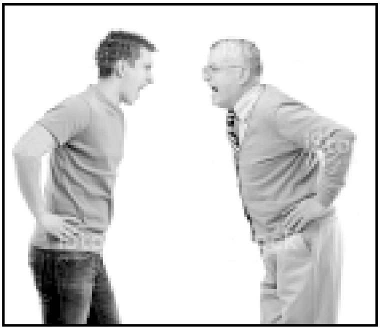
खरोखर भावभावना व्यक्त करण्यासाठी प्रत्येकाला मित्रमैत्रीणींची गरज असते. काहीजण या भावना समाजबंधनाचा पगडा घेऊन नाकारतात. तुम्ही जर तुमचही कोणावर प्रेम आहे, हे मान्य केलं तर तुमच्या प्रामाणिकपणाला सलाम.

म्हणतात ना,

''प्रेमाला उपमा नाही, हे देवाघरचे देणे.''

***

१०२. एऽऽ बकवास बंद कर



डॉ. विनयचा फोन होता. फोनवर अत्यंत व्याकुळ व खिन्न स्वरात तो म्हणाला, 'अरे दत्ता, रात्री मी माझ्या मुलाला एवढ्या रात्री कुठे चाललास? असे विचारले तर मला उलट बोलला. रात्री का फिरायचं नसतं हे मी त्याला सांगू लागताच तो माझ्याकडे बघून रागाने जोरात ओरडला 'एऽऽ बकवास बंद कर', सकाळी पण तो माझ्याकडे रागानेच बघत होता. मी खूपच डिस्टर्ब झालोय रे. त्याच्या आईला पण तो उलट बोलायला लागलाय.'

मित्रांनो मुल जोवर लहान आहेत तोवर मी भितीने दबून राहतात. लहान मुलांना हे करू नकोस असं म्हटलं कि त्यांच्या मनात उत्सुकता जागते व ती गोष्ट ती करू लागतात. त्यांच्या मनात उत्सुकता जागते व ती गोष्ट ती करू लागतात. व ''हे कर, असंच कर'' म्हटलं कि त्यांच्या अहंकाराला डिवचलं जातं व ती ती गोष्ट नाकारतात. मनासारखं वागत नसल्याने पालकांकडून त्यांना दहशत व अपशब्दांची, प्रसंगी मारहाणीची मेजवानी दिली जाते. लहानपणी हे सर्व मनाविरूद्ध चाललेले - त्यांच्याकडून नाईलाजास्तव स्विकारले जाते व मनात अन्यायाच्या भावनेचे दमन केले जाते. जरा मोठा झाला व शरीरात बलाचा संचार झाला कि दाबलेल्या भावना वर आल्या कि त्याचा स्फोट होतो, त्यातून मुले आईवडिलांना शिवीगाळ व धक्काबुक्की करू लागतात. सर्व्हेनंतर फार संस्कार करू पाहणाऱ्या घरातील मुले वाया गेलेली दिसून येतात. सिग्मंड फ्राईड बायकोबरोबर मुलाला घेऊन बागेत गेला असताना, अचानक पालकांची नजर चुकवून त्यांचा मुलगा गायब झाला. शोधाशोध सुरू असताना,

सिग्मंडने बायकोला विचारले, येताना तू त्याला या या ठिकाणी जाऊ नकोस असं काय सांगितलं होतं का? ती म्हणाली, हो बागेत गेल्यावर कारंज्याजवळ जाऊ नको असं म्हटलं होतं. फ्राईड बायकोला घेऊन कारंज्याजवळ गेला, पाहतो तर काय मुलगा चक्क कारंज्याचे पाणी पायावर घेत बसला होता. बायकोने आश्चर्यचकित होऊन सिग्मंडला विचारले, तुला काय सिद्धी प्राप्त झालीय का? मुलगा कारंज्याजवळ असेल हे तु कसे ओळखलेस?

तेव्हा सिग्मंड म्हणाला, सिद्धी-बिद्धी काही नाही, मी मनाचा अभ्यास केला आहे. ध्यान करताना डोळ्यासमोर माकड यायला नको म्हटलं तर माकडंच माकड ध्यानात येतात. म्हणून मित्रांनो मुलांवर सारखे हे करू नको, ते करू नको, हेच कर असंच कर असे उपदेश सारखे करू नका. प्रेमाने त्यांना फायदे व तोटे समजावून सांगा. व तुमच्या दैनंदिन व्यवहारातून त्यांना चांगुलपणा दिसू द्या. प्रत्येक मुलासाठी आपले आईवडील हे हीरो व हीरोईन असतात. मुलं नेहमी पालकांचं अनुकरण करू इच्छितात. त्यांना जास्त धाकात व दाबात ठेवू नका. नाहीतर एक दिवस तुम्हाला पण ऐकावे लागेल - 'एऽऽऽ बकवास बंद कर.'

***

१०३. मध्यम मार्ग



आमच्याच सोसायटीत राहणारा अमित माझा सहकारी मित्र, त्याच्या तरूण मुलाबद्दल चिंतित होता. त्याला अध्यात्माची खूपच आवड लागली होती. तो घरात मिसळत नव्हता. कुठल्याही समारंभाला येत नव्हात. खाण्याची खूपच पथ्ये पाळत होता. त्याला रात्री नीट झोप येत नव्हती. स्त्रियांशी बोलताना तो मान खाली घालायचा किंवा स्त्रियांना टाळायचा. एकटाच शुन्यात बसून रहायचा. त्याच्या चेहऱ्यावर भयंकर ताण व औदासिन्य दिसत होते. लग्नाचा विषय काढला कि तो नाराज व्हायचा. घरात लाडाने त्याला ढेबू म्हणायचे. एके दिवशी मी ढेबूला माझ्याकडे व्हीआयपी पास अर्जित सिंग च्या कार्यक्रमाचे आहेत, तू पण चल असे म्हटले. त्याक्षणी ढेबू मला म्हणाला, मी येणार नाही, कारण गुरुजींनी सांगितलेय, नाच गाण्यापासून दूर रहा. त्यामुळे त्याने त्याच्या आयुष्यातील मनोरंजनाचा दरवाजा बंद केला होता. त्याक्षणी मला एक गोष्ट आठवली.

एका राजाने स्वसंरक्षणासाठी असा राजवाडा बांधला कि साधा किटक पण आत येऊ शकणार नाही. त्याने राजवाड्याला फक्त एकच दरवाजा ठेवून तिथे सशस्त्र पहारेकरी ठेवले. शेजारील राजाने हा राजवाडा पाहून - तसाच राजवाडा स्वत:साठी बांधण्याचे ठरवले. राजवाड्यातून निघताना या दोन्ही राजांच्या गप्पा ऐकून एक फकीर जोरजोरात हसू लागला. फकीराला हसण्याचे कारण विचारले असता फकीर म्हणाला, राजा या एका उघड्या दरवाजातून पण कोणीही येऊ शकेल, तोही बंद कर ना. हे ऐकताच राजा म्हणाला, हा दरवाजा पण बंद केला तर मी आतच मरून जाईन ना. मग हे थडगच होईन. मित्रांनो ढेबू सारखी अनेक तरूण मुलं गुरुजींच्या नादी लागून, मुक्तीऐवजी - बंधनात अडकत आहेत. निसर्गाच्या विरोधत जात आहेत. आनंदी जीवन जगण्याचे अनेक दरवाजे बंद करून भावभावनांचे दमन केल्यामुळे नैराश्यात जात आहेत. जीवन आनंदी जगण्यासाठी जीवनाच्या सर्व अंगाना महत्त्व द्या व कुठलाही अतिरेक न करता, मध्यम मार्गाचा अवलंब करा. स्वत:च स्वत:ला तपासून पहा.

***

१०४. ढक्कन खोल



मित्रांनो वॉशिंग मशिनमधून धुऊन झालेले कपडे बाहेरच न काढता मशीनमध्येच ठेवले तर त्याला घाण वास येऊन ती दुर्गंधी तुम्हाला असह्य करेल. आपल्याला कोणीतरी प्रचंड दुखावलं व त्या विचारांनी मनात अस्वस्थता आली, घालमेल सुरू झाली. त्या विचारांचे मजल्यावर मजले तुम्ही मनातच व्यक्त करीत राहिला, ते विचार तुम्ही व्यक्त केले नाही, बाहेर काढले नाही. भावनांचे कल्लोळ मनातच दाबून ठेवले तर त्य दमन केलेल्या भावना आपल्या बेचैनी व नैराश्याकडे नेतील व हे दमन आज ना उद्या अक्राळविक्राळ रूप धारण करून नको त्या गोष्टी घडतील.

म्हणून मनात दबलेल्या भावना, विचार योग्य व्यक्तींसमोर व्यक्त करा.

कुकरची शिट्टी दाबू नका. आतील वाफ रुद्र रूप धारण करून स्फोट होऊ शकतो.

म्हणतात ना,

मुझे कुछ कहना है, मुझे भी कुछ कहना है ।

मित्रांनो वेळीच व्यक्त व्हा, अर्थात ढक्कन खोलून टाका.

***

१०५. बडे अच्छे लगते हो ।



इंजिनियरिंग कॉलेजमध्ये ''तणावमुक्तीसाठी ध्यान'' या विषयावर व्याख्यान देण्यासाठी मला निमंत्रित केले होते. अनेक कार्यक्रमात भेटणारी प्रोफेसर उल्का त्याच कॉलेजमध्ये जॉब करत होती. व्याख्यान संपल्यावर मी पटकन पुढच्या कार्यक्रमाला निघून गेलो.

सायंकाळी प्रो. उल्काचा मला फोन आला. माझ्या व्याख्यानावर ती बेहद खुश झाली होती. व्याख्यानावर स्तुतीसुमने उधळत ती म्हणाली, ''सर सकाळी तुमची एन्ट्रीच एवढी प्रभावी झाली कि बास! आम्ही बघतच राहिलो. तुमच्या चेहऱ्यावरचे तेज व तुमची एन्ट्री व शब्दफेक बघुनच मी ठरवलंय, आपण पण ध्यानशिबिराला जायचं.''

हे ऐकताच मी हसत हसत उल्काला म्हटलं, काय उल्का, कोण भेटलं नाही का सकाळपासून? का पिळताय उगीच? डोक्यावरची केस गेलीत माझ्या, आणि म्हणे इम्प्रेसिव्ह पर्सनॅलिटी, तेवढ्यात उल्का म्हणाली, अहो सर, असं काय म्हणताय, अहो अनुपम खेर, राजीव गांधी यांना टक्कलच होतं. किती छान दिसायचे ते. तसंच तुमचं पण आहे.

उल्काने समयसुचकतेने दिलेल्या उत्तराने मी गप्पच झालो. पुढे काय बोलू?

मला मात्र आतून गुदगुल्या झाल्या, खूप छान वाटलं. मी पण हसता हसता - उरल्या-सुरल्या केसांवरून हात फिरवू लागलो.

(ता.क. - कृपया टक्कल असणाऱ्यांनी स्वत:ला कमी लेखू नये.)

***

१०६. जखम मांडीला - मलम शेंडीला



कंत्राटदाराकडचे कामाचे एक वर्षे पूर्ण झाल्याने राजाला कामावरून घरी बसवले. नुकतेच लग्न झालेल्या राजाला एक लहान मुलगा पण होता. वृद्ध आई-वडील, पत्नी, लहान लेकरू यांचा उदरनिर्वाह करण्याची पूर्ण जबाबदारी राजावर होती. नोकरी गेल्यामुळे घर कसं चालणार? नवीन काम कोठे मिळणार? या विचारांनी, निद्रानाश व नैराश्याने राजाला घेरले होते.

राजाचा दोस्त विनय त्याला मठात घेऊन आला व गुरुजींची भेट घालून दिली. स्वामी रामप्रसाद राजाला म्हणाले, आमच्या मुंगेरच्या आश्रमात तू जा, तेथे १५ दिवस योग, प्राणायाम, ध्यान, निवासी कोर्स कर.तुला खूप छान वाटेल. या कोर्सला फी पण होती.

मुळात राजाच्या नैराश्याचे मुळ कारण होते, त्याची गेलेली नोकरी व कुटुंबाचा आर्थिक भार. हे गुरुने समजूनच घेतले नव्हते. मला राजाची ही कहाणी कळताच मी त्याला माझ्या ओळखीने एका कंपनीत मशीनवर जॉब करायची नोकरी लावली. मालकाने त्याला पूर्वीपेक्षा ३००० रु. जास्त पगार दिला व जास्त कामाचा मोबदला इन्सेंटीव्ह पण देण्याचे कबूल केले. राजाचा पहिला पगार झाला. तो खूष होऊन पेढे द्यायला आला होता. आज तो खूप प्रसन्न व आनंदी होता. रामप्रसाद महाराज मात्र राजाची जखम मांडीला असताना, मलम शेंडीला लावत होते. याचे मला हसू येत होते.

***

१०७. जिंदगी कैसी है...



जिंदगी कैसी है पहेली हाय कभी तो हसाये, कभी ये रुलाए ! बिरबलाचा मुलगा बिरबलाचासारखाच चतुर होता. भर दरबारात राजाने त्याला विचारले, देव आहे का? असेल तर दिसत का नाही. बिरबलाच्या मुलाने दुधात साखर टाकून राजाला दुध हलवायला लावले. मग तो म्हणाला महाराज या दुधात साखर आहे पण ती दिसते का? तसेच सृष्टीत सर्वत्र देव आहे. पण तो दिसत नाही.

राजाने त्याला दुसरा प्रश्न विचारला, देवाला प्राप्त करण्यासाठी काय करावे लागते. बिरबलाच्या मुलाने पातेल्यातील दह्याला रवीच्या साह्याने राजाला घुसळावयास लावले. तो राजाला म्हणाला महाराज दह्याचे लोणी होण्यासाठी जसे दही घुसळावे लागते तसे देवाला प्राप्त करण्यासाठी मन घुसळावे लागते (मन:शुद्धी) करावी लागते.

तिसरा प्रश्न राजाने विचारला, देव काय करतो? बिरबलाचा मुलगा राजाला म्हणाला, महाराज तुमच्या शंका व प्रश्नांना मी उत्तर देतो म्हणजे मी तुमचा गुरु आहे. मग तुम्ही खाली बसा मला वर बसू द्या. भर दरबारात राजा खाली व बिरबलाचा मुलगा सिंहासनावर बसला व म्हणला राजा आत्ता जे घडले ते देव क्षणार्धात करतो. राजाला रंक बनवतो व रंकाला राजा बनवतो. मित्रांनो देव म्हणजे निसर्ग - निसर्गाचा नियम ठरलेला असतो. कधी चांगल्या कर्माचे फळ तर कधी दुष्कर्माचे फळ वाट्याला येते. काहीही वाट्याला आले तरी ते परीवर्तनशील असते. म्हणून समत्वाचा अभ्यास करा. व सत्कर्माचे भागीदार व्हा. एका गाण्याचे बोल म्हणतात, ''जिंदगी कैसी है पहेली हाय, कभी ये हसाये, कभी ये रुलाए.'' शेवटी भगवान बुद्ध म्हणतात ना, अनित्य ही तो है।

***

१०८. सर मी नेमकं काय करू ?

चिन्मय वेळ घेऊन मला भेटायला आला होता. तो म्हणाला, सर मृत्यूनंतर स्वर्गप्राप्तीचे ज्ञान मिळवण्यासाठी मी दोन अध्यात्मिक महाराजांना भेटलो, त्यापैकी एक जन म्हणाले, ‘‘शत्रुवर प्रेम करा.’’

दुसरे महाराज म्हणाले, ‘‘शत्रुला नामोहरन करा.’’

शत्रुवर प्रेम करणे म्हणजे विषारी सापाला दुध पाजण्यासारखे आहे. सर मी गोंधळून गेलोय, मी नेमकं काय करू?

मी चिन्मयला एवढच म्हणालो, ‘‘आधी स्वत:वर प्रेम कर.’’

मृत्युनंतर स्वर्ग मिळेल, तेथे आनंदोत्सव साजरा करता येतो. या भ्रमात जीवनातील अनमोल क्षण वाया घालवण्यापेक्षा आत्ताच इथे पृथ्वीतलावर स्वर्ग निर्माण कर. राहिली गोष्ट ती अध्यात्मिक प्रगतीची. त्यासाठी साधा व सोपा मंत्र ‘कुणाचे चांगले करता आले नाही तर, वाईट तरी करू नकोस.’ ‘शिवभावे जीवसेवा कर.’

‘रोज सकाळ संध्याकाळ कमीत कमी १० मिनिटे का होईना नैसर्गिक, शुद्ध, स्वाभाविक श्वासाला जाणत ध्यान कर, जसा वेळ मिळेल तसे कर.’ यामुळे मन सबल व निर्मळ होऊन आपल्या ताब्यात राहते. मनावरचा ताबा आपल्याला सत्कर्माकडे नेतो. सर्वात महत्त्वाचं नैसर्गिक व सहजपणे हसत-खेळत जीवन जग. जीवनाचा आनंद घे.’

जो वर्तमानकाळात आनंदी - त्याचा भविष्यकाळ आनंदीच असतो. चिन्मयला माझे म्हणणे पटले, तो हसत-हसत घरी गेला. जाताना मी त्याला एकदा ‘विपश्यना शिबिर’ करण्याचा पण सल्ला दिला. चला मित्रानो आपणही आनंदोत्सव साजरा करूया. कारण या अनित्य जीवनात आज सकाळी जाग आली तेव्हा लक्षात आलं, निसर्गाने अजुनही आपला श्वास चालू ठेवलाय. *Be Happy.*

***

१०९. ...आणि ती नैराश्यात गेली

नलिनीला आठवीत असताना तिच्या मैत्रिणीने सांगितले होते कि, पुरुषाने स्त्रीला मिठी मारून चुंबन घेतले तरी तीला गर्भधारणा होण्याची शक्यता असते. तद्नंतर नलिनीने टीव्हीवर बघितलेल्या एका मालिकेत एका तपस्वी ऋषीने नुसते एक टक लावून एका महिलेवर टाकलेल्या दृष्टीक्षेपामुळे ती महिला गर्भवती झाली होती. त्यामुळे तिच्या मैत्रिणीने नलिनीला सांगितलेल्या गोष्टीवर पूर्णत: विश्वास बसला होता. नलिनी कॉलेजमध्ये गेल्यावर नकळत तारुण्याच्या उंबरठ्यावर एका मुलाच्या प्रेमात पडली. एकदा दोघेही फिरायला गेले असता, त्या मुलाने नलिनीला मिठी मारून तिचे चुंबन घेतले. नलिनी भानावर येताच तिला मैत्रिणीचे शब्द आठवले. व मित्राने केलेल्या या कृत्यामुळे आपल्याला गर्भधारणा झाली तर? या विचारांनी मनात थैमान घातले व ती ओक्साबोक्सी रडू लागली.

मित्राने तिला घराजवळ सोडले. रात्रभर त्याच विचारांनी, भयाने तिला झोपच येत नव्हती. या भयप्रद विचारांच्या विषारी जाळ्यात ती एवढी जाम अडकली की, तिला अन्नही गोड लागेना. कोणाला ही गोष्ट सांगताही येत नव्हती. जर खरंच गर्भधारणा झाली तर, आई-बाबा काय म्हणतील? समाज काय म्हणेल? या विचारांनी ती पूर्णत: नैराश्यात गेली तिला वेडाचे झटके येऊ लागल्याने, मानसोपचार तज्ज्ञांनी तिला शॉक-ट्रिटमेंट दिली. व कौन्सलींगच्या माध्यमातून तिला बोलते करून, तिने ऐकलेली माहिती ही पूर्णत: चुकीची असल्याचे पटवून दिले. रोज कौन्सलींग व गोळ्या चालू आहेत. हळूहळू नलिनी नैराश्यातून बाहेर पडत आहे.

मित्रांनो, बंधू-भगिनींनो आपल्या मुलांवर अशी वेळ येऊ नये म्हणून त्यांना लैंगिक प्रशिक्षण मिळण्याची व्यवस्था करणे, ही आज काळाजी गरज आहे.

***

११०. माझे आई-बाबा माझ्याबरोबर आहेत

केतकी आई-वडिलांची एकुलती एक मुलगी. आई-बाबा दोघेही उच्चस्पद अधिकारी. केतकीला दोघेही खूप प्रेमाने व मोकळेपणाने वागवित. त्यामुळे आई-बाबांशी ती मैत्रिण-मित्र समजून खूप मोकळेपणाने बोलत असे. कॉलेजमध्ये तारुण्याच्या उत्सफूर्त अविष्कारात केतकी गुलाब नावाच्या मुलाच्या प्रेमात पडली. दोघेही एकमेकांना भेटत, हॉटेलिंग, फिरणे, सिनेमाला बरोबर जात.

दोनच महिन्यात केतकीच्या लक्षात आले की, गुलाब हा गुन्हेगारी प्रवृत्तीचा व व्यसनी मुलगा आहे व त्याचे कॉलेजमधल्या अजुन एका मुलीशी पण प्रेमसंबंध आहेत. केतकीने जागेवर या प्रकरणात थांबायचं ठरवले. व तिने गुलाबला आपले संबंध संपुष्टात आले आहेत असे सांगितले. व योग्य ती कारणेही सांगितली. गुलाब मात्र ऐकायला तयार नव्हता. तो केतकीला म्हणाला, 'तु जर माझ्याशी संबंध तोडत असशील तर आपल्या दोघांचे काही फोटो माझ्याकडे आहेत. मी काय करेल ते सांगू शकत नाही.' असे म्हणून तो तिला ब्लॅकमेल करण्याची भाषा वापरू लागला. त्याचक्षणी केतकीने जोरात ओरडून त्याला सांगितले. 'माकड्या तुला काय करायचे ते कर, मी घाबरणार नाही कारण माझे, आई-बाबा माझ्याबरोबर आहेत.' तिच्या ओरडाओरडीने व निर्भय वृत्तीने गुलाब वठणीवर आला. तेथून पळून गेला.

सारांश - माझे आई-बाबा माझ्याबरोबर आहेत. असा आत्मविश्वास मुलांना वाटला पाहिजे म्हणून मुलांचे चांगले मित्र व्हा. नाहीतर इतर जण त्यांचा गैरफायदा घेतील.

***

१११. दिल ए मानता नही

कौटूंबिक कलहाला वैतागून नैराश्यात गेलेला राजा, आत्महत्या करण्यासाठी पाण्याच्या उंच टाकीवर चढला. शोले सिनेमाच्या स्टाईलमध्ये, मद्य प्राशन केलेला राजा जोरजोराने 'आता मी जीव देणार आहे.' असे ओरडून रडू लागला.

सगळी रस्त्यावरची गर्दी राजाला बघायला एकवटली. चाळीतले रामभाऊ राजाला ओरडून म्हणू लागले, 'अरे राजा, आई-वडिलांचा विचार कर.'

त्याक्षणी राजा जोरात ओरडला, 'त्यांच्या काय विचार करू? ते साले काफर आहेत.'

रामभाऊ म्हणाले, 'अरे निदान बायको-मुलांचा तरी विचार कर.'

त्वरीत राजा म्हणाला, 'तिचा काय विचार करू, ती कजाग आहे.'

मग राजाभाऊ राजाला म्हणाले, 'मग मर, टाक उडी.'

हे ऐकताच राजा रामभाऊंना म्हणाला, 'तुम्ही कोण मला मरायला सांगणारे? मी नाय उडी मारणार जा!'

मित्रांनो गोष्टीचा सारांश एवढाच, जे मनाला करू नको असं म्हटलं की त्याच गोष्टी ते करायला धावतं. ध्यान करताना डोळ्यासमोर पांढरा हत्ती यायला नको म्हटले कि त्वरीत डोळे मिटून पहा. पांढरा हत्तीच समोर येईल. म्हणून येणाऱ्या कुठल्याही विचारांना मग ते कितीही वाईट असोत, त्यांना रोकण्याचा प्रयत्न करू नका. त्यांचा सहजपणे हसत-हसत स्वीकार करा. ते विचार खूप सहजपणे घेऊन हळूहळू गोंजारत त्या विचारांना सकारात्मक करा. पण खूप आल्हाद, हसत-हसत, सहजपणे शेवटी येणारा प्रत्येक विचार पण जाण्यासाठीच आलेला असतो. त्याला प्रतिकार केला, युद्ध केले तर तो ठाण मांडून बसेल.

***

११२. गोली मार भेजे मे

एक जपानी तरुण झेन साधुकडे गेला. जीवनात सुखी होण्यासाठी माणसाकडे काय असले पाहिजे. याची त्याने यादी तयार केली होती. त्यात मोठा बंगला, चार चाकी गाडी, भरपूर पैसा, देखणी समजुतदार पत्नी, उत्तम व्यक्तीमत्त्व अशा अनेक गोष्टींचा त्यात समावेश होता. ती यादी झेन साधुला देत तो तरुण त्याला म्हणाला आपण प्रज्ञावान आहात, तेव्हा या यादीत अजुन काही टाकायचे का? ज्यामुळे मनुष्य जीवनात सुखी होईल. त्यात झेन साधुने ती यादी वाचुन त्यावर पेनाने फुली मारली. व त्या कागदावर एकच वाक्य लिहीले,

'निरोगी शरीर व समाधानी-आनंदी मन.' यासाठी -

* रोज व्यायाम करा, योगासने, प्राणायाम करा.
* कृतज्ञतेचती साधना वारंवार करा.
* डॉ. जगन्नाथ दीक्षित यांनी यू-ट्यूब वरची व्याख्याने ऐका व विनासायास वेटलॉस, विनाखर्चिक डाएट करा.
* विचारांचे महत्त्व व त्याचा जीवनावर होणारा परिणाम यासाठी 'तुमच्या अचेतन मनाची शक्ती' - डॉ. जोसेफ मर्फी, 'रहस्य' - डॉन्ड्रा बर्न व 'मी अल्बर्ट एलिस' त्याचप्रमाणे 'कर्माचा सिद्धांत' - हीराभाई ठक्कर ही पुस्तके अवश्य वाचा.
* एकदा का हेईना दहा दिवसीय विपश्यना ध्यान शिबिर करा. वेबसाईट - www.vridhamma.org
* रोज सकाळ संध्याकाळ श्वासाला जाणत ध्यान करा. त्याला मंत्र, चित्र, आकड्याची जोड देऊ नका. शुद्ध-स्वाभाविक, नैसर्गिक श्वास फक्त डोळे मिटून जाणत रहा. (आनापान सती).
* आपल्याकडे काय नाही, यापेक्षा काय आहे. यावर लक्ष केंद्रित करा. शरीर व मनाची काळजी घ्या. स्वत:वर प्रेम करा. जर तुम्ही स्वत:कडे, शरीराकडे, मनाकडे दुर्लक्ष कराल तर तुमच्याही मनात विचार येईल.

"गोली मार भेजे मे - भेजा शोर करता है ।"

***

'सुखी जीवनाची गुरूकिल्ली अर्थात मनाची मशागत' या पुस्तकाला वाचकांचा प्रचंड प्रतिसाद एकाच महिन्यात पहिली आवृत्ती संपली. या पुस्तकासाठी आलेल्या काही निवडक उत्स्फुर्त प्रतिक्रिया येथे द्याव्याशा वाटल्या...

वाचकांच्या प्रतिक्रिया

मा. डॉ. दत्ता कोहिनकर सर,

फेसबुक व वृत्तपत्राच्या माध्यमातून मी आपले लेख नियमित वाचत असते. आपल्या लेखातून मला खूप काही शिकायला मिळाले. आपल्या लेखांच्या माध्यमातून मनातील नकारात्मक विचार नाहीसे होतात व सकारात्मक विचारांना चालना मिळते. मी आपले सर्व लेख जपून ठेवत असते व ते इतरांना पाठवत असते.

सर तुमचे लेख नियमित वाचल्यामुळे मनाला खूप प्रेरणा मिळते त्यामुळे विषम परिस्थितीत देखील मन कसे शांत ठेवावे हे शिकायला मिळते आणि त्याचा समाजात वावरतांना खूप फायदा होतो. समाजातील प्रत्येक व्यक्तिला या विचारांचा फायदा होईल. आपल्या पुस्तकाला माझ्या खुप खुप शुभेच्छा.

सर तुम्ही समाज परिवर्तनाचे जे कार्य हाती घेतले आहे त्यास माझ्या खुप खुप शुभेच्छा ! धन्यवाद !

आपली नम्र

स्वप्नाली पाटील, जळगाव

Thank a lot for Dr. Datta Kohinkar for giving this beautiful book. Wow whats a book. Mention success key in very simple manner. Thanks lots Sir. My Mother in Law is reading it and she is very very happy person now. Thanks, Thanks, Thanks !

Varsha Nawale, Pune

(Businesswomen)

मा. डॉ. कोहिनकर सर,

सप्रेम नमस्कार,

कालच मा. जोगदंड सरांकडून आपले सुखी जीवनाची गुरूकिल्ली अर्थात मनाची मशागत हे पुस्तक घेतले ते पाहून झाल्यावर आपल्यासोबत रात्री बोलले आणि पुस्तक वाचण्याचा मोह झाला.

सकाळी ६-०० ला पुण्याहुन निघाले आणि जालना येईपर्यंत ५५ पाने म्हणजे ११ ते १२ गोष्टी (दृष्टांत, अनुभव, जगणे व प्रत्यक्षात असणे) वाचून काढल्या. अनेक दिवसानंतर हे पुस्तक हातात खिळून राहिले. कदाचित तुमचं नि माझं कार्यक्षेत्र सारखं असल्यामुळे किंवा विचार सारखे असल्यामुळे प्रत्येक पाठ हा जीवनाचे पैलू उरलगडत होता. जीवनाला असलेली विविधरंगी किनार मानवी अस्तित्त्वाची दखल घोताना दिसून आली. प्रेम, मैत्री, अपुलकी माणसाच्या जीवनातून संपत चालल्याचा भास झाला.

खरंतर हे पुस्तक मुल्यशिक्षणाचा पाया आहे. समाजातील प्रत्येक कुटूंबाकडे, कुटूंबातील प्रत्येक व्यक्तीकडे हे पुस्तक असावे असे मला वाटते. संशोधन, तत्त्वज्ञान, तंत्रज्ञानाने बोथट झालेल्या पुस्तकी मनाला पुस्तकी मुल्यशिक्षणाची नितांत गरज आहे. पैसा, पद, प्रतिष्ठेच्या मागे धावणाऱ्याला, युवकांना नात्यांची जाणीव करून देणे गरजेचे आहे.

सर आपल्या पुस्तकामुळे मला प्रेरणा मिळत आहे. माझे अनेक वर्षाचे विखुरलेले क्षण एकत्र करून पुस्तक रूपात आणण्याचा प्रयत्न आहे. त्या प्रेरणेसाठी धन्यवाद.

शब्द शोध, बोध, म्हण, विचार, संतांच्या ओव्या नि संदेश या सर्वांनी मी भारावून गेले. अपेक्षित बदल माझ्यात होण्यासाठी हे पुस्तक माझ्या हाती आले असावे.

धन्यवाद !

- रेणू भावसार,
जालना

मा. डॉ. दत्ता कोहिनकर सर,

गेल्या २ वर्षापासून मी आपले लेख नियमित वाचत असतो, आपल्या लेखातून मला खुप काही शिकायला मिळाले आहे, आणि जीवनामध्ये ज्या ज्या अडचणी येत असतात त्या अडचणीवर कशी मात करायची, विषम परिस्थितीमध्ये मन समतोल कसे ठेवायचे आणि मन कसं काम करतं, याच्या बाबतीतले जे आपले प्रबोधन आहे या प्रबोधनामुळे मला एक प्रकारे खुप चांगले चैतन्यमय उर्जा मिळालेली आहे. आपले सर्वच लेख मी जपुन ठेवत असतो व ते लेख लाखो लोकांपर्यंत इंटरनेटच्या माध्यमातुन शेअर करत असतो.

तरी तुम्ही जे हे जन परिवर्तनाचे कार्य हाती घेतले आहे त्यास माझ्या मन:पूर्वक शुभेच्छा ! कळावे !

आपला नम्र

प्रेमसागर गवळी,

प्रो. त्रिरत्न हाय-टेक, मुंबई

आदरणीय कोहिनकर सर,

आपले लेख आणि विचार खुप सुंदर असतात आपले आलेले लेख मी पुढे इतर ग्रुपवर पाठवत असतो त्यामुळे अनेक लोकांना फायदा होत असून बऱ्याच लोकांची मानसिकता आणि जीवनशैली बदलत आहे आपल्या लेखामुळे अनेक लोक आपले समस्या नकारात्मक वृत्ती (Netative Attitude) सोडून सकारात्मक वृत्ती (Positive Attitude) ने विचार करत आहेत, हेच खरे पुण्य आहे. लोकांचे जीवन सुखकर करणे आणि लोकांना आनंद देणे हीच खरी समाजसेवा.

आपली भेट एक दिवस नक्की घेईन.

कळावे आपला

– अशपाक तांबोळी

मुख्य सचिव, पच्छिम महाराष्ट्र प्रदेश,

आंतरराष्ट्रीय मानवाधिकार संघ

माननीय डॉ. दत्ता कोहिनकर,
मुक्त पत्रकार, योग गुरू,
ज्येष्ठ व्याख्याता यांस,

आपले सुखी जीवनाची गुरूकिल्ली अर्थात मनाची मशागत हे पुस्तक (विकत घेऊन) वाचले व खुपच प्रभावीत झालो. वडगांव शेरी, पुणे येथे नवचैतन्य हास्य परिवार शाखेत आपले व्याख्यानपर मार्गदर्शक विचार ऐकले. खूपच छान होते. मी ज्येष्ठ नागरिक आहे. माझ्या उर्वरित जीवनात नवीन ऊर्जा मिळाली. सध्याची बदलती जीवन पद्धतीमुळे ज्येष्ठ नागरिक संभ्रमित असतात. त्यांना आपले समाजकार्यातून मिळणारे विचार प्रेरणा प्रेरक ठरतील. ज्येष्ठांनी आपले पुस्तक विकत घेऊन अवश्य वाचावे. जीवन आनंदी व निरामय होईल.

नवचैतन्य हास्य परिवार (१६२ शाखा), प्रत्येक शाखेत आम्ही आपले कार्यक्रम आयोजित करू. आपले मनापासून अभिनंदन व भावी कार्यासाठी खूप खूप शुभेच्छा ! विजय गदो !

– श्री. विठ्ठल काटे
संस्थापक, नवचैतन्य हास्य परिवार, पुणे.

अप्रतिम लेखन, प्रत्येक घरी प्रत्येकाने वाचावे असे पुस्तक. Best Seller लिस्टमध्ये लवकरच पोहोचणार यात काहीही शंका नाही.

डॉ. दत्ताजी कोहिनकर यांचा समाज बदलासाठी व्याख्यानाबरोबर अतशिय सुंदर असा लोकांसाठी प्रत्येक घरासाठी असणारा उपक्रम. आपण सर्वांनी खारीचा वाटा म्हणून हे पुस्तक प्रत्येक घरी कसे पोहोचेल यासाठी प्रयत्न करावे आणि लोकांच्या जीवनात बदल घडविण्यासाठी, जीवनाचे कल्याण करण्यासाठी हे पुस्तक दिपस्तंभा सारखे काम करेल.

खुप खुप शुभेच्छा!

- संपत म्हस्के
उद्योगपती, पुणे

मा. डॉ. दत्ता कोनिहकरजी,

फेसबुक व पेपरच्या माध्यमातून वैवाहिक, जवळच्या नाते संबंधातील समस्या, यश-अपयश, दु:खद, निराशेचे प्रसंग व त्यातील उपाय योजना यावर प्रकाश टाकणारे आपले अनेक लेख वाचले. अनेक गंभीर विषय मानसशास्त्रीय विश्लेषनातून छोट्या छोट्या गोष्टींच्या आधारे आपण हळूवारपणे उलगडून दाखवले आहेत.

मला आपल्या लेखांच्या माध्यमातून सकारात्मक उर्जा व विचारांची नवी दिशा प्राप्त होते. आपले सर्व लेख मी सोशल साईटवरून इतरांना पाठवत असते व त्यांना वाचकांकडून भरभरून प्रतिसाद मिळतो.

आपल्या या स्तुत्य उपक्रमाकरिता धन्यवादास आपणास कोटी कोटी शुभेच्छा !!!

आपली भगिनी,
– बबिता वाकडकर,
सहाय्यक पोलीस निरीक्षक,
पोलीस प्रशिक्षण केंद्र, लातूर.

सर मी पी.एस.आय. गणेश कुलाळ,

कोंढवा पोलीस स्टेशन, पुणे

आपले लेख नेहमी वाचत असतो. ते मनाला प्रेरणा देणारे अंतर्मनाला सकारात्मकतेकडे घेऊन जाणारे असतात. यातून नक्की बरेचजण प्रेरणा घेतात. आपले लेख असेच सर्वांना प्रेरणादायी शक्ती देवोत. माझ्या लायक काही सेवा असल्यास जरून सांगावे. ही विनंती आपल्याला खुप शुभेच्छा.

- गणेश कुलाळ,
पी. एस. आय.
कोंढवा पोलीस स्टेशन, पुणे

मा. डॉ. दत्ता कोहिनकर सर,

सोशल रिस्पॉन्सिबिलीटीच्या माध्यमातून आपण पहिल्यांदाच प्रत्यक्ष भेटलो. पुणे येथील पत्रकार भवन येथे भेटलो. मागील अनेक महिन्यापासून आपले विविध लेख सतत वाचनात आहेत. मग ते स्तंभलेख असोत किंवा सद्य परिस्थितीवर आधारित. प्रत्येक लेखाला विशेष असा परतत्त्वाचा स्पर्श आहे. बऱ्याचदा असे घडते अनेक माणसे छान बोलतात पण त्यांची लेखणी तितकी छान असेल असे सांगता येणार नाही किंवा अनेकजण छान लिहितात पण त्यांचे वक्तृत्व तेवढे प्रभावी असू शकेत याबाबत साशंक. मात्र आपण यास अपवाद आहात. आपले वक्तृत्त्व जेवढे प्रभावी तेवढी लेखणी सुद्धा. साध्या सोप्या पण आशयघन शब्दात उपयोग करून, सर्वसाधारण मनुष्याला समजेल, पटेल असे सांगणे हे आपले विशेष. अगदी संत श्रीमाऊलींच्या भाषेत सांगायचे झाल्यास...

'साच आणि मवाळ मितले आणि रसाळ ।
शब्द जैसे कल्लोळ । अमृताचे ।।' – श्री ज्ञानेश्वरी

'वक्ता द्शसहस्त्रेषु' आणि त्या पैकी आपण एक आहात सर.

– अक्षय चंद्रकांत भोसले मो. ८४५१८२२७७२
अध्यक्ष - वारकरी संप्रदाय युवा मंच, महाराष्ट्र

डॉ. कोहिनकर सर,

खुपच छान लिहीता तुम्ही, सहज समजेल अशा शब्दात मनाच्या अनेक प्रश्नांना उत्तरं मिळतील अशा गोष्टी व विषय मांडता. तुम्ही लिहीलेली प्रत्येक पोष्ट ही काहीतरी शिकवणारी असते तुमची प्रत्येक पोष्ट मी आवर्जून वाचते. अनेक वर्षापासून मी सामाजिक विषयासाठी काम करतेय, शेकडो विषय हाताळले आहेत, असे विषय असतात की कधी कधी डोकं सुन्न होतं. तुमच्या पोस्ट्स डोकं शांत करणाऱ्या असतात. तुमचे लिखाण प्रेरणादायी आहे. असेच लिहीत रहा. समाजातील प्रत्येक घटकाला मानसिक स्वास्थ्य येणारे काम आहे तुमचे. खरी मनाची मशाकत करताय तुम्ही. धन्यवाद व तुम्हाला खुप खुप शुभेच्छा!

– ॲडव्होकेट कविता स्वामी
पुणे

मी डॉ. दत्ता कोहिनकर

तुम्ही लिहीलेले ‘सुखी जीवनाची गुरूकिल्ली अर्थात मनाची मशागत’ हे पुस्तक वाचले. मला ते अतिशय आवडले. पुस्तकातील लेख खुपच उत्कृष्ट आहेत. सदर लेखांमधून त्यांनी जीवनातील सर्वच प्रकारच्या समस्या हाताळलेल्या आहेत. त्या समस्या लहान मुलांच्या, तरुणांच्या, वृद्धांच्या, स्त्री-पुरुष, सामाजिक, कौटुंबिक, वैयक्तिक सर्वच प्रकारच्या समस्यांचे मार्गदर्शन त्यांनी केले आहे. बरं मार्गदर्शन ही अशा पद्धतीने केले आहे की, त्या समस्येतून सहजतेने बाहेर पडायला मदत होते. प्रत्येक समस्येला तोंड देण्यासाठी मानसिक स्थैर्याची गरज असते. मानसिक स्थैर्यासाठी विपश्यनेचे महत्त्व ही काळाची गरज आहे, हे पटवून दिले आहे.

एकंदरीत सर्वच समस्या हाताळण्यासाठी हे पुस्तक उत्कृष्ट आहे. माझ्यासाठी तर ही एक भगवद्‌गीताच आहे. भगवद्‌गीता जशी प्रत्येकाच्या घरी असणे आवश्यक असते, तसेच हे पुस्तकही सर्वांच्या घरी असावे असे मला वाटते. कारण या पुस्तकात समस्यांचे मार्गदर्शन अशा पद्धतीने केले आहे की, समस्या निर्माण होण्याआधीच आपली मानसिक तयारी झालेली असेल. समस्या निर्माण झाल्यावर आपण सहजतेने तिला तोंड देऊ शकू. म्हणून प्रत्येकाने हे पुस्तक आपल्याजवळ असू द्यावे असे मला वाटते. दत्ता सरांनी इतके उत्कृष्ट पुस्तक निर्माण करून आमच्यावर उपकारच केले आहेत म्हणून मी त्यांना मनापासून धन्यवाद देते.

सर असेच उत्कृष्ठ मार्गदर्शन करत रहा त्यासाठी मी व माझ्या परिवाराकडून शुभेच्छा! धन्यवाद.

– प्रो. माधुरी वळवी
जालना

डॉ. कोहिनकर यांना महाराष्ट्र भूषण पुरस्कार

ज्ञानेश्वर माऊली संस्थानतर्फे सत्कार

पुणे, दि. ८- श्री संत ज्ञानेश्वर माऊली संस्थान, महाराष्ट्र राज्य यांच्यातर्फे दिला जाणारा महाराष्ट्र भूषण पुरस्कार यंदा विचारवंत डॉ. दत्ता कोहिनकर यांना देण्यात आला. या पुरस्काराचे वितरण माजी राज्यपाल डॉ. डी. वाय. पाटील यांच्या हस्ते झाले.

श्री संत ज्ञानेश्वर माऊली संस्थानतर्फे सामाजिक क्षेत्रात उल्लेखनीय कार्य करणाऱ्या व्यक्तीस हा पुरस्कार देण्यात येतो. डॉ. कोहिनकर यांनी स्तंभलेखन व व्याख्यानाद्वारे समाजप्रबोधनाचे कार्य

स्तंभलेखन, व्याख्यानाद्वारे समाजप्रबोधन

केले आहे. त्यांच्या या कार्याची दखल घेत संस्थेतर्फे हा पुरस्कार प्रदान करण्यात आला.

यावेळी संस्थानचे अध्यक्ष वसंत नागदे, कोल्हापूर विद्यापीठाचे कुलगुरू संजय पाटील, दादा महाराज नगरकर, प्राचार्य भालचंद्र शिंदे आदी उपस्थित होते.